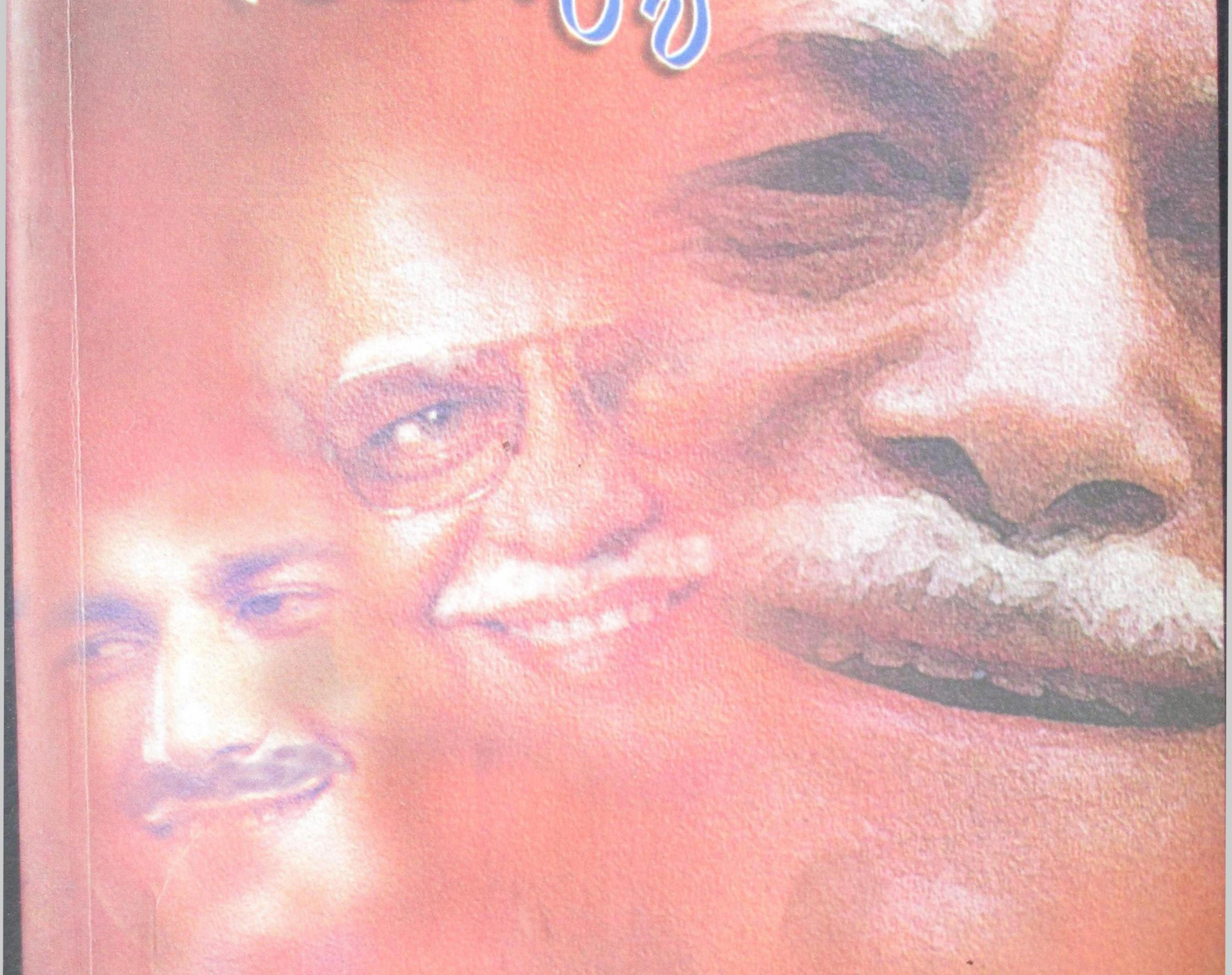
೫೦ ಕರ್ನಾಟಕ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಬೆಂಗಳೂರು

ಮೂಲಭೂತ ಶಿಕ್ಷಣ
ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ



ಡಾ॥ಜಿ.. ವಿ. ವೆಂಕಟರಾಮ ಗುಪ್ತ

ಮೂಲಭೂತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಲೆ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ

ಡಾ|| ಇ. ವಿ. ವೆಂಕಟರಾಮ ಗುಪ್ತ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೨

VRIDDHAYAPADALLI AROGYA: (Kannda) A book on Health in Oldage — by Sri Dr. E. V. Venkatarama Gupta, Phone : 22863610 Published by Ashok N. Chalavadi, The Administrative Officer, Kannada Book Authority (Kannada Pustaka Pradhikara), Kannada Bhavana, J.C. Road, Bangalore - 560 002.

Pages : xx + 238

Price : 75–00

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೯೯
ಪರಿಷ್ಕೃತ ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೦೧
ಪರಿಷ್ಕೃತ ಮೂರನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೦೨
ಪರಿಷ್ಕೃತ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೦೪

ಕರಡು ತಿದ್ದದವರು : ಲೇಖಕರು

ಪುಟಗಳು : xx + ೨೩೮

ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

ಬೆಲೆ : ರೂ. ೭೫-೦೦

ISBN : 81-7713-081-1

ಮುಖಪುಟ : ಶ್ರೀಪಾದ್

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಅಶೋಕ ಎನ್. ಚಲವಾದಿ
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು–೫೬೦ ೦೦೨
ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು

ಮುದ್ರಣ :
ವಿಶ್ವಾಸ್ ಪ್ರಿಂಟ್ಸ್
VISHWAS PRINTS
23, 3ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ನಂಜಾಂಬ ಅಗ್ರಹಾರ
ಚಾಮರಾಜಪೇಟೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 18
ದೂರವಾಣಿ : 26604835

ಎರಡನೆಯ ಮುದ್ರಣ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದನೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಪ್ರಸಾರಗಳ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಮಾಧ್ಯಮ ಅಕ್ಷರ ಮಾಧ್ಯಮ. ಈ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಆಹ್ಲಾದಕಾರಿಯೂ, ಅತ್ಯಾಕರ್ಷವೂ, ಜೀವನ ಸೌಂದರ್ಯದಾಯಕವೂ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಸಂಪನ್ನವೂ, ಬುದ್ಧಿ ಮನಸ್ಸುಗಳ ವರ್ಧಕವೂ ಆದ ಅಪೂರ್ವ ಮಾಧ್ಯಮವೇ ಸಾಹಿತ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಪರಿವರ್ತನಶೀಲವಾದ ಜಗತ್ತಿನ ಜ್ಞಾನ, ವಿಜ್ಞಾನ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳನ್ನು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಪ್ರವಹನ ಮಾಡುತ್ತ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸತ್ತ, ತುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತ, ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುತ್ತ, ಪೂರ್ಣತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಅವನನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದೇ ಇದರ ಪರಮ ಗುರಿ. ಇಂಥ ಜೀವನೋತ್ಥಾನಕಾರಿಯಾದ ಉತ್ತಮ ಜ್ಞಾನಸಂಪತ್ತನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಗ್ರಂಥಗಳ ಮೂಲಕ ಕನ್ನಡ ಓದುಗರಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಗುರುತರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಜ್ಞಾನ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸಾರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಬಹು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಒತ್ತಾಸೆ ನೀಡುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತ ಅದರ ಬಹುಮುಖ ಸಾಧನೆಗಳ ಪರಿಚಯವನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಕೃತಿಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶಾಲಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಕವಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಒಂದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುದಗೊಳಿಸುವ, ಹೃದಯವನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುವ, ಸೃಜನ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಎರಡು, ಜೀವನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ, ಪುಷ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ, ಮೊನಚುಗೊಳಿಸುವ ಚಿಂತನಪ್ರಧಾನವಾದ ವೈಚಾರಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಮೂರು, ಮನುಷ್ಯನ ಸಮಗ್ರ, ಬದುಕಿಗೆ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವ ಅವನ ಅನಂತ ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಾಹಸದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನದ ಉನ್ನತ ಸ್ತರಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವ ಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯ. ಈ ಮೂರು ನೆಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಮೂಲಕವಾಗಿಯೇ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿ ಬೌದ್ಧಿಕ ಅರಿವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಪೂರಕವಾಗುವ ಕೃತಿಗಳನ್ನು "ಮೂಲಭೂತ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಲೆ"ಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಎಂಥದೇ

ಗಹನ ವಿಷಯವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಲು ಕನ್ನಡ ಸರ್ವಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಲು ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಜ್ಞಾನ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಇಂಬುಕೊಡಲು ಆಯಾ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತರಾದವರಿಂದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಸಿ ಈ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗುವ ಪಠ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಾಪಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಈ ಮಾಲೆಯ ಕೃತಿಗಳು ಹಿರಿಯರಾದವರಿಗೂ ಸಹ ಮೂಲಭೂತ ವಿಷಯಗಳ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕ ಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದೀಗ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯ ಡಾ|| ಇ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಾಮ ಗುಪ್ತ ಅವರು ಬರೆದ 'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಹರ್ಷದ ಸಂಗತಿ. ಡಾ. ವೆಂಕಟರಾಮ ಗುಪ್ತರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಅನುಭವವನ್ನು ಉಳ್ಳವರು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದವರು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇಲಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ, ಈಗಲೂ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಖಾಸಗಿ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವರು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎದುರಾಗುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸವಾಲುಗಳು, ಅವುಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸುಲಭ ಕ್ರಮೋಪಾಯಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸರಳವಾಗಿ, ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಉಲ್ಲೇಖಗೊಂಡಿವೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವಾಗ ಇವುಗಳ ವೈವಿಧ್ಯ, ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾದ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸರಳ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನುಬಂಧದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ವಿವಿಧ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾದಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಹ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಕೃತಿ ಜೀವನದ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಒಂದು ಉಪಯುಕ್ತ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಗೊಂದಲವಿಲ್ಲದೆ ಸರ್ವರೂ ಗ್ರಹಿಸಬಹುದಾದ ರೀತಿಯ ವಿವರಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಬರವಣಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಮುದ್ರಣವಾದ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾರಾಟವಾದ ವಿಷಯ-ಆನಂದದಾಯಕ. ಅನೇಕ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಬೇಡಿಕೆ ಬಹಳವಾಗಿದೆ. ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಿಂದ ಗಣ್ಯರ

ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪುಸ್ತಕ ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ಬಹಳ ಉತ್ತೇಜನಕ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಹೆಸರು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಲು ಸಾಧಕವೂ ಆಗಿವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿತ್ತ ಡಾ. ಇ.ವಿ. ವೆಂಕಟಾರಮ ಗುಪ್ತ ಅವರಿಗೆ, ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಸದಸ್ಯ ಬಳಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಸ್ನೇಹಾ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಮತ್ತು ವರ್ಷಿಣಿ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್ ಮಾಲೀಕರು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಪರವಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ನಮನಗಳು.

ಬೆಂಗಳೂರು **ಅ.ರಾ. ಚಂದ್ರಹಾಸ ಗುಪ್ತ**

ಮೂರನೆಯ ಮುದ್ರಣ

ಡಾ. ಇ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಾಮ ಗುಪ್ತ ಅವರು ಬರೆದ ಈ ಕೃತಿಯು ಮೂರನೆಯ ಮುದ್ರಣ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಜನಪ್ರೀತಿ ಪಡೆದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದು ಸಾಕ್ಷಿಯೆಂದು ನಾನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇನೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮರುಮುದ್ರಿಸಲು ಲೇಖಕರು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ವಂದನೆಗಳು. ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಸ್ನೇಹಾ ಮುದ್ರಣಾಲಯದ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಪ್ರೊ. ಮಲ್ಲೇಪುರಂ ಜಿ. ವೆಂಕಟೇಶ್
ಅಧ್ಯಕ್ಷ

ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ
ಮನ ಮನಗಳಲ್ಲಿ
ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಂತನೆ
ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಲಿ

ಎರಡು ಮಾತು

ಭಾರತವು ತನ್ನ ೫೦ನೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಮಹೋತ್ಸವವನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಮೋತಿ ಬಿಂದು, ಅಂಧತ್ವ, ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಇಮ್ಮಡಿಗೊಂಡಿವೆ. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರದೇಶದ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿವೆ. ಅಲೋಪತಿಯ ನೂತನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನಗಳ ಬೆಲೆ ಗಗನಕ್ಕೆ ಏರಿವೆ. ಒಂದು ತೆರೆದ-ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಂದೂವರೆ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆಗೆ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ೨೦ ರಿಂದ ೬೦ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು, ಹೃದಯದ ಬಲೂನ್ ಆಂಜಿಯೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಗೆ ೬೦ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಆಗಿದ್ದು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಆಯುರ್ವೇದ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮ ಆಹಾರ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಮೇಲಿನ ಖರ್ಚುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳು ರೋಗದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾಡುವ ವೆಚ್ಚದ ಹಣ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯ ಗೆಲ್ಲಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಕಾಯಕಲ್ಪ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಯೌವನ ಚಿರ ಕಾಲ ಇರುವಂಥ ಸೂತ್ರಕ್ಕಾಗಿ, ನವ ವಿಧಾನಕ್ಕಾಗಿ, ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾನೆ. ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುವುದು ತಡವಾಗಬಹುದು. ವಿಫಲವೂ ಆಗಬಹುದು. ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಬದುಕುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ವೃದ್ಧರು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಆರೋಗ್ಯವಾದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಮನಃ ಶಾಂತಿಗೋಸ್ಕರ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅದೇ ಸುಖಜೀವನಕ್ಕೆ ಆಧಾರ.

ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ. ದುರಾಸೆಯೇ ನರಕದ ದಾರಿ. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರ-ಇವುಗಳು ಇಲ್ಲದ ಶಾಂತ ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸೇ ಶುದ್ಧಚಿತ್ತ. ಸುಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಮನೋಲ್ಲಾಸಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಅದರ ಶಕ್ತಿ, ಸತ್ಫಲ, ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೇಮ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೂ ಲಭಿಸುವುದು.

ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು. ದೇಶವು ಆರ್ಥಿಕ, ರಾಜಕೀಯ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಶಾಂತಿ ಸುಖಕರ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಜೀವನದ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ವೇದಾಂತ, ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಸರಳ ತೃಪ್ತಿಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು. ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಅಧಿಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

- ಡಾ. ಇ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಾಮಗುಪ್ತ
ಲೇಖಕರು

ಈ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಗೆ ಮಾತ್ರ.

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಆಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಿತ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸದಾ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಕೃತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು

ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದಾಗ, ಭಾರತೀಯನ ಸರಾಸರಿ ಆಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ೨೭ ವರ್ಷ, ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಈಗ ಅದು ೬೫ ವಷಕ್ಕೇರಿದೆ. ಅಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ. ಬದುಕಿನ ಕೊನೆಯ ಹಂತ, ಅನಿವಾರ್ಯ ಘಟ್ಟ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಕ್ರಿ.ಶ. ೨೦೦೫ರವೇಳೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಶೇಕಡಾ ೧೨ರಷ್ಟು ಜನ ವೃದ್ಧರು, ಅಂದರೆ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಮೀರಿದವರು ಹನ್ನೆರಡು ಕೋಟಿ ವೃದ್ಧರು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ಜೀವನಮಟ್ಟ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಕಸಾಲೆಗಳು, ನೋವು ನರಳಾಟಗಳು ಎಂದೇ ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ. ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ, ಆದರೇನಂತೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವವರು ಬಹಳ ಅಪರೂಪ. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಲಿಯಂತೆ ಎಲ್ಲರ ಮೇಲೆ ದರ್ಬಾರು ಮಾಡುತ್ತಾ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ಆಳುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಓಡಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುದುಕನಾದಾಗ ಇಲಿಯಾಗಿ ಮೂಲೆ ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸ ಉತ್ಸಾಹಗಳಿಂದ ಪುಟಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸ, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲೋ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೋ ಕುಸಿದು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾನೆ. ವಯಸ್ಸಾಯಿತು, ನಾಡು ಹೋಗು ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ. ಕಾಡು ಬಾ ಎನ್ನುತ್ತಿದೆ. ನನಗೆ ಯಾವ ಆಸೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಎಂಬ ವೇದಾಂತವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಆದರೂ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಮೊಮ್ಮಗ, ಮೊಮ್ಮಗಳ ಮದುವೆ ನೋಡಬೇಕು. ಕೊನೆಯ ಮಗ ಕಟ್ಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಮನೆಯ ಗೃಹಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬೇಕು, ಮೊಮ್ಮಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿ, ಅವಳಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸುಖಪಡಲು ಎಷ್ಟೊಂದು ಸಾಧನಗಳಿವೆ, ನಮ್ಮ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಲಾದರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಖಪಡೋಣ, ದೇವರೇ, ನನ್ನನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬದುಕಿಸು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮಗನಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಮತ್ತೆ ಯೌವನವನ್ನು ಪಡೆದ ಯಯಾತಿ ಈ ಕನಸು, ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ಪ್ರತೀಕ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅದ್ಭುತ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ವಿವಿಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಸಿ, ಕೃತಕ ಸಾಧನಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ, ವೃದ್ಧರು ಉಪಯುಕ್ತರಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆಸರೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು 'ಡಿ' ಅಕ್ಷರದಿಂದಲೇ ಗುರುತಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. D-Defects, Deficits ಮತ್ತು Damage: ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಪೊರೆ, ಕಿವಿಯ ಶ್ರವಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ದೋಷ, ಚರ್ಮ ತೆಳುವಾಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ಮೂಳೆ ಕೀಲುಗಳ ಸವೆತ, ಒಳಾಂಗಳಾದ ಜಠರ ಕರುಳು, ಲಿವರ್, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ ಸವೆದು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುದು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂವೇದನೆ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವಿಕೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಶಕ್ತಿ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ.

2. D-Diseases: ಕಾಯಿಲೆಗಳು: ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಸವೆತ ಮತ್ತು ಹಾನಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕೀಲುಗಳ ಉರಿತ, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸೋಲುವೆ, ಕ್ಷಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

3. D-Depression: ಖಿನ್ನತೆ: ಅನೇಕ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು, ಸೋಲು ನಿರಾಶೆಗಳು, ಅಗಲಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರ ಸಾವು, ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಪರಾವಲಂಬನೆ, ಮನೆಯವರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ, ಉದಾಸೀನತೆ, ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ನ್ಯೂನತೆ, ಕೊರತೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಗಳು 'ಖಿನ್ನತೆ'ಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಅನಾಸಕ್ತಿ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ನಿರಾಶೆ ಸಂತೋಷಪಡಲು ಆಗದಿರುವುದು, ಶಾರೀರಿಕ ನೋವು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ-ಪ್ರಯತ್ನ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

4. D-Divided family: ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ. ಇದು ವೃದ್ಧರಿಗೆ, ಅವರಿಗೆ ಸಲ್ಲಬೇಕಾದ ಸ್ಥಾನಮಾನವನ್ನು ಆಸರೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೭೦ ರಿಂದ ೮೦ ರಾಷ್ಟ್ರಕುಟುಂಬಗಳು ಒಡೆದು ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬಗಳಾಗಿವೆ (Nuclear Families). ವೃದ್ಧರು ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಆಶ್ರಮಗಳು, ಫ್ಲಾಟ್‌ಗಳು, ವಸತಿಗೃಹಗಳು ತೆರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ. ಬಡ ವೃದ್ಧರು ಅನಾಥರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರೀಮಂತ ವೃದ್ದರಿಗೆ ಊಟ ವಸತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸಿಕ್ಕರೂ, ಮನೆಯವರ ಪ್ರೀತಿ ಆರೈಕೆ ಸಾಮೀಪ್ಯ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

5. D-Disability: ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ: ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಗಳಿಂದ, ನ್ಯೂನತೆ ಕೊರತೆಗಳಿಂದ, ವೃದ್ಧರ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ತಾವೇ ಮನೆಯೊಳಗೆ-ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡಲಾರರು. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಳಸಲಾರರು. ತಮ್ಮ ಹಣಕಾಸಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಕಛೇರಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಹೋಗಲಾರರು.

6. D-Dementia: ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ: ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ ಮತಿಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಇದು. ಬುದ್ಧಿ, ನೆನಪು, ನಿರ್ಧಾರ, ವಿವೇಚನೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವು ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ವೃದ್ಧರು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪರಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

7. D-Dependancy: ವೃದ್ಧರು ಹೆಚ್ಚು ದುಃಖಿಸುವುದು ತಮ್ಮ ಪರಾವಲಂಬಿ ಸ್ಥಿತಿಗಾಗಿ. ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು, ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಾಡಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನೆರವು ಬೇಕು. ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮಾಡಲು, ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಆಸರೆ ಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡಲು, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ ಬಟ್ಟೆತೊಡಲು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಹೀನಾಯ.

8. D-Dilemma: ಹಳೆಯದು ಸರಿಯೋ, ಹೊಸತು ಸರಿಯೋ: ಸಂಪ್ರದಾಯ ಸರಿಯೋ, ಆಧುನಿಕತೆ ಸರಿಯೋ, ಹಳೆಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಚಂದವೋ, ಹೊಸ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಉತ್ತಮವೋ ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ, ಕಲಿಕೆ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿದ ಅವರು ಹಳೆಯದಕ್ಕೇ, ಸಂಪ್ರದಾಯಕ್ಕೇ ಶರಣಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕಿರಿಯರ ವಿನೋದ, ಹಾಸ್ಯ, ಕೋಪಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

9. D-Dying and death: ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪದೇ ಪದೇ ಸಾವು ಮತ್ತು ಸಾಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತನಗಿಂತ ಹಿರಿಯರು, ಸಮವಯಸ್ಕರು, ಸಂಗಾತಿ ಮತ್ತು ಕಿರಿಯರು ಹಲವು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಯುವುದನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಮಗೆಂತಹ ಸಾವು ಕಾದಿದೆಯೋ, ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಅದು ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುತ್ತದೋ ಎಂದು ವೃದ್ಧರು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾವಿನ ನಂತರ ಏನು? ಸ್ವರ್ಗವೋ, ನರಕವೋ ತಿಳಿಯದೇ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ.

10. D-Discrimination: ತಾರತಮ್ಯ, ಉಪೇಕ್ಷೆ, ವೃದ್ಧರು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದವರು, ಅವರು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊರೆ, ಅವರನ್ನು ಪೋಷಿಸುವುದು ವ್ಯರ್ಥ, ಅವರು ಇತರರ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಬೇಗ ಸತ್ತರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇತ್ಯಾದಿ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆಗಳಿಂದ ಸಮಾಜ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸಬಹುದು,

ಹೀಗೆ ಹಲವು ಹನ್ನೊಂದು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧರು ನೋಯುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಧೋರಣೆಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಿದ ಈ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ವೃದ್ಧರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ತರಬಹುದು.

ಡಾ. ಇ.ವಿ. ವೆಂಕಟರಾಮ ಗುಪ್ತರು ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಅನುಭವದಲ್ಲಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು. ಎದೆ ರೋಗಗಳು, ಹೃದ್ರೋಗಗಳ ತಜ್ಞರು, ೩೬ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ರೋಗರುಜಿನಗಳ ಅರಿವು ಇರುವಂಥವರು. ಕ್ಷಯರೋಗ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ, ಕ್ಷೇತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ, ಕ್ಷಯರೋಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಧೀಕ್ಷಕರಾಗಿ, ಕ್ಷಯರೋಗ ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ, ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿನಾರು ಪ್ರೌಢಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ೧೯೭೨ರಲ್ಲಿ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಘದ ಫೆಲೋಶಿಪ್, ೧೯೯೦, ೧೯೯೨ ಮತ್ತು ೧೯೯೪ರಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಬಂಧಕ್ಕಾಗಿ ಕೊಡಲ್ಪಡುವ ಆರ್.ಸಿ. ಗಾರ್ಗ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪುರಸ್ಕಾರವೂ ದೊರೆತಿದೆ. ಅನೇಕ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಕ್ರಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಕಳಕಳಿಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಅನುಭವಿಯೊಬ್ಬರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಜನಗಳಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಹನೀಯವಾಗಲೂ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಈ ಕೃತಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಮುಟ್ಟಲಿ, ವೃದ್ಧರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಮೂಡುವಂತಾಗಲಿ ಎಂದು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾರೈಸುತ್ತೇನೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು
ಮನೋವೈದ್ಯ ವಿಭಾಗ, ನಿಮಾನ್ಸ್

ಅರಿವು ಇದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುದ್ರಣಕ್ಕೆ ಮುನ್ನುಡಿ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂಬುದು ಮನುಜನಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ಬಾಲ್ಯವಿದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ, ಈ ಎರಡನೆಯ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವ ಪೋಷಿಸುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಜನಿಗೆ ಮಗು ತಂದೆ ಎಂಬಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಕರ್ತವ್ಯ. ಆದರೂ ಜೀವನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲದ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಘಟನೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೂಡುಕುಟುಂಬಪದ್ಧತಿ ಛಿದ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕಾರ್ಯದ ಒತ್ತಡ, ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಯ, ವಿಜ್ಞಾನ ಜಗತ್ತಿನ ಅವಿಷ್ಕಾರಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮಾಲಿನ್ಯ ವೈಪರೀತ್ಯ, ಏಕಾಂಗಿ ಬದುಕಿನ ಖಿನ್ನತೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂಬುದು ಅಸಹನೀಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಇಂದಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಅವರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ, ಅವರ ಬದುಕು ದಾರುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡಾಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ. ವೆಂಕಟರಾಮಗುಪ್ತರು ಬರೆದಿರುವ **'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ'** ಎಂಬ ಈ ಕೃತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕ. ಕಾರಣ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದ ಮಾನಸಿಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅವರವರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಅರಿವು ಮೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಹಾಗೆಯೇ ವೃದ್ಧರು ಸ್ವಯಂ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿದರೆ, ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗದಂತೆ ಬಾಳುವ ಅನುಕೂಲ ವಾತಾವರಣ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸದ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳು ನಿರೂಪಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಕೃತಿ ಆಧುನಿಕ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು, ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಂತೆ, ಪರಿಷ್ಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುದ್ರಣದ ಕೃತಿಯಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಧಿಕಾರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮರು ಮುದ್ರಿಸಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದ ಡಾ. ವೆಂಕಟರಾಮಗುಪ್ತ ಅವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಿಸಿದ ವಿಶ್ವಾಸ್ ಪ್ರಿಂಟ್ಸ್ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಪ್ರೊ. ಎಸ್. ಜಿ. ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಪರಿವಿಡಿ

ಭಾಗ-೧

ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು

ಭಾಗ - ೨

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಭಾಗ-೩

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ಭಾಗ ೪

ಜರ ವಿಜ್ಞಾನ (ಜೆರಂಟಾಲಜಿ)

ಅನುಬಂಧಗಳು

ಭಾಗ-೧

ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು

ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವಾಯುವಿಹಾರ ಸುಮಾರು ೪೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ, ಲಘುವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಜಪ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಿತವಾದ ರುಚಿಯಾದ ಮಿತವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ೧-೨ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ನೆರೆಹೊರೆ ಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆಯ ಸಹಬಾಳ್ವೆ—ಇವೇ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ.

ಉದ್ಯೋಗ ಅಥವಾ ಹಿತವಾದ ಹವ್ಯಾಸ, ಲಲಿತ ಕಲೆಗಳ ಅಳವಡಿಕೆ, ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು, ಭಜನೆ, ದೇವಸ್ಥಾನ, ಸಮಾಜಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಉಪಯುಕ್ತ ಜೀವನವೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೆ ಇತರರ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಸಂಸಾರ ಸಮೇತ ಮತ್ತು ಮಿತ್ರರ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಪ್ರವಾಸ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಶೈಲಿಯ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರನೆಯ ಸೂತ್ರ, ಸುಖಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ನಿರ್ಮಲವಾದ ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ, ಶುಭ್ರವಾದ ಗಾಳಿ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು, ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಳಕು/ ಬಿಸಿಲು, ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ತಕ್ಕ ಉದ್ಯೋಗ, ಇವುಗಳೇ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು. ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ-ನಾಮಸ್ಮರಣೆ-ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

"ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಾಣಾಂ ಆರೋಗ್ಯಂ ಮೂಲ ಮುತ್ತಮಮ್"॥

ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ, ಮೋಕ್ಷಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ.

"ಶರೀರ ಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ"॥

ಸಕಲ ವಿಧ ಧರ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೂ ಶರೀರವೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ, ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತುಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತನು-ಮನ ಗಳೆರಡೂ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಎರಡರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದಿನ ಅಶಾಂತಿ ಅಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿ ಶಾಂತಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಧ್ಯಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಕೋಪಾತಾಪಗಳು ದೂರ ವಾಗುವುವು.

ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂಕ್ತ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನವ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸದಾ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಲು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಆಚರಣೆಗೆ ತಂದು ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಸಧ್ಯವೇ, ನೋಡಿ ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

❖

ವಾಯು ವಿಹಾರ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ೫ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ೧೮೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಬೇಕು.
೫ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ೩೧೧ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಬೇಕು.
೯ ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ನಡೆದಾಗ ೫೪೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಬೇಕು.
ಜೋರಾಗಿ ಓಡುವಾಗ ೬೦೦-೧೫೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಬೇಕು.
ಇದು ೬೦ ಕೆ.ಜಿ. ದೇಹದ ತೂಕವಿರುವವರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.
ವಯಸ್ಸು ೪೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದರೆ ಶೇಕಡ ೫ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಸಾಕು.
ವಯಸ್ಸು ೫೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದರೆ ಶೇಕಡ ೧೦ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಸಾಕು.
ವಯಸ್ಸು ೬೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದರೆ ಶೇಕಡ ೨೦ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಸಾಕು.
ವಯಸ್ಸು ೭೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದರೆ ಶೇಕಡ ೩೦ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಸಾಕು.

ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ವಿಹಾರ

ಇದು ಆರೋಗ್ಯ ಮಹಾಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೪.೫ ದಶಲಕ್ಷ ಜನರು ಅಮೇರಿಕದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ೧೯೯೭ರಲ್ಲಿ ಅಮೇರಿಕದ ಸ್ಪೋರ್ಟ್ಸ್ ಡಾಟಾ ಇನ್‌ಕಾರ್ಪೊರೇಷನ್, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ, ಆಟಪಾಟ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೇಳಿದೆ. ವಾರೆಂಟ್ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಂಡು ರೀಡರ್ಸ್ ಡೈಜೆಸ್ಟ್ ಅಸೋಸಿಯೆಷನ್, ಸಂಪಾದಕ ಮಾರ್ಕ್‌ಫೆಂಟನ್‌ನು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಜನಪ್ರಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಐದು ಕಾರಣಗಳಿವೆ—ಸುಲಭ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ, ಮನೋಲ್ಲಾಸಕರ, ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ತನ್ನ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದು ಅನೇಕರು ಫೆಂಟನ್‌ರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮೊದಲು ೧೦ ನಿಮಿಷದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ೧೦ ಕಿ.ಮೀ. ರೇಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾಯಿತು. ಮುಖದ ಕಳೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. (ಫೀಲ್ ಬೆಟರ್ ಲುಕ್ ಬೆಟರ್) ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಮೆರಿಕಾ ಸರ್ಜನ್ ಜನರಲ್‌ರು ಸಕ್ರಮ ಮಧ್ಯಮ ದೇಹ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ೩೦ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಎಂದು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಜಾಗಿಂಗ್ ಅಥವಾ ನಿಧಾನ ಓಟ-೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಶೀಘ್ರ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಉನ್ನತ ಜೀವನ ಲಭ್ಯ. ಮೊದಲು ೧೦ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಶುರು ಮಾಡಿರಿ. ದಿನ ನಿತ್ಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ನಡೆಯಿರಿ. ಬೇಕಾದರೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ೩ ಸಲ ೧೦ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು. ಅಮೆರಿಕ ಹೃದಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ೩೦ ರಿಂದ ೬೦ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ೪-೬ ಬಾರಿ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೩೦ ನಿಮಿಷವಾದರೂ ಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಶ್ರಮ ಅಥವಾ ಬೆವರು ಹನಿಯುವ ಹಾಗೆ ಇರಬಹುದು ಎಂದು ಶಿಫಾರಸ್ ಮಾಡಿದೆ.

ಪೆಂಟನ್ ಮಹಾಶಯರು ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ:

.. "ವಾಕ್‌ಟಾಲ್" ಅನೇಕರು ಗೂನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ಭುಜಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ನಡೆಯುವುದು ಲೇಸು. ಇದರಿಂದ ಕೆಳ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ನೆಟ್ಟಗಾಗುವುದು. ಬೆನ್ನನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ನೆಟ್ಟಗೆ ನೋಡಿ, ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನು ಎತ್ತರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನಡೆಯಿರಿ.

.. "ಟೇಕ್ ಕ್ವಿಕರ್ ನಾಟ್ ಲಾಂಗರ್ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್": ಜೋರಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಸಣ್ಣ ಹೆಜ್ಜೆ ಉತ್ತಮ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ೧೩೦ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ಅಂದರೆ ಒಂದು ಘಂಟೆಯಲ್ಲಿ ೪ ಮೈಲಿದೂರ ನಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

.. "ಬೆಂಡ್ ಯುವರ್ ಆರಮ್ಸ್": ಜೋರಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಮೊಣಕೈ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ೯೦ರ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಬೇಕು. ಸೊಂಟದಿಂದ ಎದೆಯವರೆಗೂ ಸರಾಗವಾಗಿ ಕೈಗಳ ಚಲನೆ ಇರಬೇಕು.

.. "ಪುಷ್ ಆಫ್ ವಿತ್ ಯುವರ್ ಟೋಸ್": ಮುಂದಿನ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಮೇಲೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಇಡಿ, ಪಾದ ನೆಲವನ್ನು ಬಿಡುವಾಗ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲವನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಒತ್ತಿ, ಬಿಡಬೇಕು.

.. "ಟೇಕ್ ಟು ದಿ ಹೀಲ್ಸ್" ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

.. ಬರಿ ಕಾಲು ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾದ ಬೆರಳುಗಳು ಗಾಯಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುವುದು ಬೇಡ. ಸರಿಹೊಂದುವ ಪಾದರಕ್ಷೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನಡೆಯುವ ದೂರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯ ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ೫ ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕಾಲಿನ ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಆಗಲು ೬ ವಾರ ಬೇಕು. ವಾಯುವಿಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೊಬಗನ್ನು ಸವಿದು ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕು, ಶುದ್ಧ ಹಿತಕರ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಮನೋಲ್ಲಾಸ ಸವಿಯಬೇಕು.

ಆರು ವಾರಗಳ ಸಕ್ರಮ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿದ ಮುಖದ ವರ್ಚಸ್ಸು-ಕಳೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ.

.. ಒಂದು ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚನೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ, ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೩೦ ಹೆಜ್ಜೆಯಂತೆ, ಶುದ್ಧಗಾಳಿ ಇರುವ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ರಮ್ಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ೫ ರಿಂದ ೬ ಗಂಟೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

.. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಅನೇಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಘಾತ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ನ್ಯುಮೋನಿಯ, ಕೀಲು ವಾಯು, ಅಲರ್ಜಿ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ವ್ಯಾಧಿ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಷಯರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ಮುಪ್ಪಿನವರೆಗೂ ಅಂದರೆ ೯೦ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಹುದು. ಪರಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಹುದು. ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು, ಬೊಜ್ಜು ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಸರಾಗವಾಗಿ ಇಳಿಯುವುದು, ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಲಕ್ವ ಮುಂತಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅಕಾಲ ಮರಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು.

.. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಸರಳ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಎಟಕುವ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ.

❖

ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು	ಶೇಕಡ ४೦ ಕಡಿಮೆ
ಲಕ್ವ	ಶೇಕಡ ೩೦ ಕಡಿಮೆ
ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	ಶೇಕಡ ೨೦ ಕಡಿಮೆ
ಡಯಾಬಿಟಿಸ್	ಶೇಕಡ ೫೦ ಕಡಿಮೆ
ಬೊಜ್ಜು	ಶೇಕಡ ೬೦ ಕಡಿಮೆ
ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ	ಶೇಕಡ ೫೦ ಕಡಿಮೆ

ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ

ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಹತ್ತು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ, ಮನೆಯ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ-ಹೂ ತೋಟಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ೩೦ ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಈಜುವುದು ಅಥವಾ ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಆಟಪಾಠಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದವರಿಗೆ ೪೫ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಅಗತ್ಯ.

ದಿನನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು

*	ಮಲಗಿದಾಗ ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ (ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ)	೬೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು.
*	ಕೂತು-ನಿಂತಾಗ, ಓದು-ಬರೆಯುವಾಗ, ತಿನ್ನುವಾಗ	೯೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
*	ತೋಟದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ	೩೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
*	ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವಾಗ	೫೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
*	ಈಜುವಾಗ	೫೫೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
*	ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ	೧೫೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
*	ಮಧ್ಯಮ ವ್ಯಾಯಾಮ	೨೫೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
*	ತೀವ್ರಗತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ	೫೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
*	ಫುಟ್‌ಬಾಲ್, ಟನ್ನಿಸ್ ಆಡುವಾಗ	೪೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
*	ಕಾರು ನಡೆಸುವಾಗ, ಟೈಲರಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮನೆ ಸಾರಿಸುವಾಗ, ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ	೧೫೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು

ಯೋಗ

ಯೋಗವು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಮಹರ್ಷಿ ಅರವಿಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ದಿವ್ಯತ್ವವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸಿ, ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಕಡೆಗೆ ಮುನ್ನಡೆಯಲು, ಇರುವ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಮಾರ್ಗವೇ ಯೋಗ. ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದರ ಪ್ರಕಾರ ಬಾಹ್ಯ ಮತ್ತು ಆಂತರಿಕ ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣದಿಂದ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ದಿವ್ಯತ್ವವನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೊಳಿಸುವುದೇ ಯೋಗದ ತತ್ವ. ಸೀಮಿತ, ಸಂಕುಚಿತ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಚಿಂತನೆಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ, ಸಮನ್ವಯಗೊಂಡು, ಸಮಗ್ರ ದೃಷ್ಟಿ ಪಡೆದು, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪುಗೊಂಡ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ವ ಸಮತಾಭಾವ ಮತ್ತು ಚಿತ್ತಶಾಂತಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಖ, ಆನಂದ, ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ತಕ್ಕ ಪರಿಹಾರ. ವಿವಿಧ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಶಬ್ದ ಮಾಲಿನ್ಯ ತುಂಬಿರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಧ್ಯತೆ ಯೋಗದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

❖

"ಯುಜ್ಯತೇ ಸಮಾಧೀಯತೇನೇನ ಇತಿಯೋಗಃ"

ಸಮಾಧಿಯೊಡನೆ ಜೋಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯೆ ಯೋಗ.

"ಸಮ್ಯಗ್ ಅಧೀತೇ ಮನಃ ಯತ"

ಮನಸ್ಸಿನ ಅಚಂಚಲವಾದ ಅಥವಾ ಏಕಾಗ್ರತೆಯಾದ ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳು

.. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

.. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಮವನ್ನು ಜೊತೆಗೂಡಿಸಬಾರದು. ಶೀತಲೀಕರಣ ಅಥವಾ ಲಘುವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ ಶವಾಸನ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಆಸನಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

.. ಸ್ನಾನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರವಾಗಲಿ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

.. ಊಟ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಉಪಹಾರ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ೨ಗಂಟೆಗಳು ಅಂತರವಿರಬೇಕು.

.. ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಆಯಾಸ, ಬಳಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಬೆವರುವಿಕೆ ಕಾಣಬಾರದು.

.. ಸ್ತ್ರೀಯರು ರಜಸ್ವಲೆಯರಾದಾಗ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ೫ ತಿಂಗಳು ಆದಕೂಡಲೆ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸವದ ಅನಂತರ ೩ ತಿಂಗಳು ಕಳೆದ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ನಂತರ ಆರಂಭಿಸಬಹುದು.

.. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿರಂತರವಾಗಿ, ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು (ಪೂರಕ) ೨ ಸೆಕೆಂಡು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ೧ ಸೆಕೆಂಡು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ (ಕುಂಭಕ), ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುತ್ತಾ (ರೇಚಕ) ಮತ್ತೆ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ೧ ಸೆಕೆಂಡ್ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ (ಬಹ್ಯ ಕುಂಭಕ), ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

.. ಉಸಿರಾಟವು ಆಯಾಸ ರಹಿತ ಮತ್ತು ಹಾಯಾಗಿ ನಡೆಯಲಿ.

❖

ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯ ಸಾಧಾರಣ ಲಘು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮಗಳು

		ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ
೧.	ಮೈ ಸಡಿಲ ಮಾಡುವ ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಮ,	
	ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಬಾಗುವಿಕೆ	೨
೨.	ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರಗಳು-೩ ಸಲ	೩
೩.	ನಿಂತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು-ಅರ್ಧಕಟಿ ಚಕ್ರಾಸನ-೨ ಸಲ	
	ಅರ್ಧ ಚಕ್ರಾಸನ (೧/೨) ಪಾದಹಸ್ತಾಸನ (೨)	೪ ೧/೨
೪.	ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು-ಯೋಗಮುದ್ರೆ ಅಥವಾ	
	ಶಂಖಾಸನ (೨) ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ	
	(೧/೨) ಅರ್ಧಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ (೨)	೪ ೧/೨
೫.	ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳು	
	ಭುಜಂಗಾಸನ (ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ)	೧
	ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ (ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ)	೩
	ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ (ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ)	೧
	ಶವಾಸನ (ಬೆನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ)	೪
೬.	ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ	
	ಕಪಾಲ ಭಾಟಿ ೬೦ ಬಡಿತಗಳು	೧
	ನಾಡಿ ಶುದ್ಧಿ ೯ ಸುತ್ತುಗಳು	೨
	ಅಂತರ್ಮೌನ ೨ ಸುತ್ತುಗಳು	೨
	ಪ್ರಾರ್ಥನೆ	೨

ಲಘು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ತಜ್ಞರನ್ನಾಗಲಿ, ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನಾಗಲಿ, ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಅವರ ತಜ್ಞಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಯೋಗಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೈನಂದಿನ ಯುಕ್ತಾಹಾರ ಯುಕ್ತ ಕಾರ್ಯ ಕಲಾಪಗಳೊಡನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಪೂರ್ಣಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದು.

ಯೋಗದಿಂದ ಸೃಜನಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ-ವಿವೇಕಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿವಿಕಾಸವಾಗುವುದು, ಲೋಪಶಕ್ತಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಉಕ್ಕಿನ ಶಕ್ತಿ ನರಮಂಡಲ ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗುವುವು. ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುವುದು. ದೇಹದ ಪೆಡಸುತನ-ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ತಳಮಳವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿಗೊಳ್ಳುವುದು. ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸುವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗುವುವು. ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಹುದುಗಿರುವ ಅಪಾರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗವನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಲಭಿಸುವ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿಯು, ಎದುರಾದ ತೊಂದರೆಯ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ-ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಿವಿಧ ಮನೋ-ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಆಸ್ತಮ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಜೀರ್ಣಕಮಣ್ಣು, ಮೈಗ್ರೇನ್ ತಲೆನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುವು.

ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು

ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರಉವವರು ಮಾಡಬಾರದು; – ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ (High B.P.) ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಜಠರ ಹುಣ್ಣು, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ (Vertigo) ಮತ್ತು ಕೆಳಸೊಂಟದ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಲ್ (Lumbar Spondycitis)

❖

ಶುದ್ಧ ನೀರು ಸೇವನೆ

ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರು ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಟ್ಟು ೮ ರಿಂದ ೧೨ ಲೋಟ ನೀರು ಪ್ರತಿ ೨ ರಿಂದ ೩ ಗಂಟೆಯ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧದಿನ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ, ಊಟ ಮಾಡುವ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ಊಟವಾದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೨ ರಿಂದ ೪ ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಅಥವಾ ದ್ರವರೂಪದ ಆಹಾರವು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ೨೪ ಗಂಟೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ದ್ರವ ಆಹಾರವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಜಠರ-ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮಲ ಬದ್ಧತೆ-ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ತರುವುದು, ಸುಲಭ.

ಶುದ್ಧನೀರಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಪರಿಸರ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಬೆವರುವುದು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುವುದು. ಮೂತ್ರ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಖನಿಜ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶುದ್ಧನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಈ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಪ್ಪುತ್ತವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ ಹೆಚ್ಚು ನೀರನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಊಟದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಂತರ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀರಿನ ದಾಹವಾದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹಲವು ಗುಟುಕು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀರನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಲಕ್ವ ಹೊಡೆತಗಳನ್ನು

ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದ ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಾಂಶಗಳು ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಟ್ಟು ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಜೀವನ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು:

- ವೈರಸ್ - ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಎ/ ಈ, ಪೋಲಿಯೊ, ಬೇದಿ
- ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ - ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಬೇದಿ, ಕಾಲರಾ, ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರ
- ಪ್ರೋಟೋಜೋವಾ - ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್, ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾಸಿಸ್

ಕರುಳು ಹುಳು - ದುಂಡುಹುಳು, ಜಂತುಹುಳು, ಚಾಟಿಹುಳು, ದಾರದ ಹುಳು

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿ ಕೈಕಾಲು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಕಲುಷಿತ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ನೀರಿನ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಗೆ ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸಬಹುದು.

ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಅಥವಾ ಪೋರ್ಸಿಲೆನ್ ಫಿಲ್ಟರ್-ನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಟೈಫಾಯ್ಡು, ಕಾಮಾಲೆ, ಕಾಲರಾ, ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿ, ಕರುಳುಬೇನೆ, ಆಮಶಂಕೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅದು ಅತಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ.

ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ತಿಂದವ, ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿದಾನೂ.

❖

ನಿಸರ್ಗದಿಂದ ಬಂದ ಆಹಾರ
ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಮೆಟ್ಟಲು
ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ
ನೂರ್ಕಾಲ ಬಾಳೋಣ

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರ

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಶುಚಿ-ರುಚಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ರೋಗಾಣು ರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ರೋಗ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬೇಕು. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರಬೇಕು.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ರಾತ್ರಿ ಕನಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ಎರಡು ಊಟ ಮತ್ತು ಎರಡು ಲಘು ಉಪಹಾರಗಳು ಉತ್ತಮ.

ಪಿಷ್ಠ ಪದಾರ್ಥಗಳು ೨೦೦ಗ್ರಾಂ, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ೫೦ ಗ್ರಾಂ, ಸಸಾರಜನಕ ೬೦ ಗ್ರಾಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ೪೦೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ೨೮ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, ಕೆರೋಟಿನ್ ೨೪೦೦ ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ, ಥಯಾಮೀನ್ ೧೦೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., ನಿಯಾಸಿನ್ ೧೬ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ರಿಬೋಪ್ಲೇವಿನ್ ೧೦೪ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಸಿ. ಅನ್ನಾಂಗ ೪೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ನಿತ್ಯವೂ ಇರಬೇಕು.

ಇದು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

"ಅನ್ನದಾತ ಸುಖೀಭವ" "ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ" ಎಂಬುದು ನಾಣ್ನುಡಿ. ರೋಗ ರಹಿತ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರ ಬೇಕಲ್ಲವೆ?

ನಾತ್ಯಶ್ನತಸ್ತು ಯೋಗೋಸ್ತಿನ ಚೈಕಾಂತ ಮನಶ್ನತಃ ।
ನ ಚಾತಿ ಸ್ವಪ್ನ ಶೀಲಸ್ಯ ಜಾಗ್ರತೋ ನೈವಚಾರ್ಜುನಳ ॥ ಭಗವದ್ಗೀತ (೬-೧೬)

ಅಳತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವವನಿಗೂ, ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಇರುವವನಿಗೂ, ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಎಚ್ಚೆತ್ತಿರುವ ನಿದ್ದೆಗೇಡಿಗೂ, ತುಂಬಾ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವವನಿಗೂ ಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು ।
ಯುಕ್ತ ಸ್ವಪ್ನಾವ ಭೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋಭವತಿ ದುಃಖಹಾ ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆ ೬ನೇ ಅಧ್ಯಾ ೧೭ನೇ ಶ್ಲೋಕ.

ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಗತಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ, ನಿದ್ರೆ ಎಚ್ಚರಗಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತನಾಗಿರುವವನಿಗೆ ಯೋಗವು ಸುಖವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮಿತವಾದ ಊಟ, ಮಿತವಾದ ಓಡಾಟ, ಮಿತವಾದ ಕೆಲಸ, ಮಿತವಾದ ನಿದ್ದೆ, ಮಿತವಾದ ಜಾಗ್ರತಾ ಸ್ಥಿತಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನವು ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ದಾಟ ಬಲ್ಲದ್ದಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಗಳಿಂದ ರಜೋಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಉದ್ವೇಗಗೊಳಿಸುವುದು. ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮನಃಶ್ಯಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಅನೇಕ ಮನೋವಿಕಾರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ರಹಿತ, ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರು ಅಂಶವುಳ್ಳ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು, ಖನಿಜಗಳು,ಸಸಾರಜನಕ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಳಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಖಚಿತ,ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು : ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರಾದ ತರಕಾರಿಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬ್ರಕ್ಕೊಲಿ, ಸ್ಪೈನಾಚ್, ಸಿಲ್ವರ್ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ದೊಂಟು, ಅರಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯ, ಚಕ್ಕೋತ, ಸಬ್ಸಿಗೆ, ನುಗ್ಗೆ, ಪಾಲಾಕ್, ಅಗಸೇ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ಕರಿಬೇವು, ಪುದೀನ ಮುಂತಾದ ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಕೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹಳದಿ ಮತ್ತು ಪರಂಗಿ ಬಣ್ಣದ ತರಕಾರಿಗಳು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸ್ಕ್ವ್ಯಾಷ್, ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು, ಸಿಹಿಕುಂಬಳಕಾಯಿ. ಈ ತರಕಾರಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ರಿಭೋಪ್ಲೇವಿನ್, ಐರನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ೧ ಕಪ್ ತರಕಾರಿ, ಸಾಲಡ್ ಅಥವಾ ೧/೨ ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಮೂರು ಇಲ್ಲವೆ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹಣ್ಣುಗಳು: ಕಿತ್ತಲೆ, ನಿಂಬೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರ್‌ಬೂಜಾ ಸಿದ್ದೋಟಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಪೈನಾಪಲ್, ಸೇಬು, ಬಾಳೆ, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು,

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬೇಯಿಸಿದ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಪೈನಾಪಲ್ ಗೊಜ್ಜು, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳು, ತಾಜಾ ಈ ರೀತಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ೩/೪ ಸಲ ಬಳಸಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳು ನಾರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಸಿ. ಅನ್ನಾಂಗ ಮತ್ತು ಬೀಟಾಕೆರೋಟೀನ್ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಷಯರೋಗ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶೀಘ್ರಗುಣ ಕೊಡುವುದು.

ಕಾಳುಗಳು: ೨/೩ ಸಲ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ, ಹುರಳಿಕಾಳು, ಬಟಾಣಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಹೆಸರು, ಹಲಸಂದೆ, ಕಡಲೆ, ತೊಗರಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು, ಸೋಯಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ೧೨೦ ಗ್ರಾಂ ಟೋಫು ಅಥವಾ ೧ ಕಪ್ ಸೋಯಾಬೀಜದ ಹಾಲೂ; ಈ ರೀತಿ ೨/೩ ಸಲ ದಿನದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾರಿನ ಅಂಶ, ಸಸಾರಜನಕ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಜಿಂಕ್, ಬಿ. ಅನ್ನಾಂಗ, ಪುಷ್ಕಳವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ, ಬಾರ್ಲಿ, ಪಾಸ್ಟಾ, ಮುಸುಕಿನ ಜೋಳ, ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಹಿಟ್ಟುಗಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ೧/೨ ಕಪ್ ಅನ್ನ ಅಥವ ಪಾಸ್ಟಾ, ೧/೨ ಕಪ್ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ೧ ಬ್ರೆಡ್‌ಸ್ಲೈಸ್, ೫ ಅಥವಾ ೬ ಸಲದಷ್ಟು ನಿತ್ಯಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಧಾನ್ಯಗಳು ನಾರಿನ ಅಂಶ, ಬಿ ಅನ್ನಾಂಗ, ಜಿಂಕ್ ಮುಂತಾದ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ, ಗಣ್ಯವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕಲಾಕಾರರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ತಾಜಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ, ತರಕಾರಿಗಳ ರಸ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯಗಳು, ಸೋಯ ಬೀನ್ಸ್ ಕಾಳುಗಳ ಸಲಡ್ (ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಣ), ಪ್ಲಾಕ್ಸಿ ಬೀಜಗಳು, ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದುಂಟು. ಜೊತೆಗೆ ತರಕಾರಿ ತಿಳಿಸಾರು (ಸೂಪ್) ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗುವುದುಂಟು.

ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಮಾನವನ ದಿನನಿತ್ಯ ಅಗತ್ಯ ಆಹಾರ ಪಟ್ಟಿ
೧೭೫೦ ಕಿ. ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

	ಅಳತೆ	ತೂಕ ಗ್ರಾಂ	ಕಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ	ಸಸಾರಜನಕ ಗ್ರಾಂ	ಪಿಷ್ಠ ಗ್ರಾಂ	ಕೊಬ್ಬು ಗ್ರಾಂ
ಹಾಲು	1	250	170	8	12	10
'ಅ' ತರಕಾರಿ	2	300	40	2	7	-
'ಇ' ತರಕಾರಿ	3	300	120	6	21	-
ಹಣ್ಣು	2	160	80	-	20	-
ಬೇಳೆ	2	60	200	14	34	-
ಎಣ್ಣೆ	4	20	180	-	-	20
ಸಕ್ಕರೆ	3	15	60	-	15	-
ಪಿಷ್ಠಧಾನ್ಯ	11	220	770	22	165	10
ಒಟ್ಟು	-	-	1760	66	274	40

'ಅ' ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು:- ಬದನೆಕಾಯಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ತೆಂಡ್ಲಿ.

'ಇ' ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ತರಕಾರಿಗಳು:- ಅರವಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹಸಿ ಬಟಾಣಿ, ಹಸಿ ಮಾವಿನಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹಸಿ ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಸಿಹಿಗೆಣಸು, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ, (೧ ಅಳತೆ 'ಇ' ತರಕಾರಿ ೨ ಅಳತೆ 'ಅ' ತರಕಾರಿ)

ಐಸ್, ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು

ಅತಿ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳು '೦' ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಷಿಯಸ್ ಇರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಾಖ ೩೭ ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್, ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಬದಲು ಅಜೀರ್ಣ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಸಾಯನಿಕ ಕಿಣ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾದ ವಾಯುವಿನಿಂದ ರೋಗಕಾರಕ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ಸ್ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಚಲನೆಗೆ ಸೇರಿ, ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಈ ಪಾನೀಯಗಳ ಪಿ.ಎಚ್. ೩.೪೧ ಅಂದರೆ ಮೂಳೆಯು ಸಹ ಈ ಆಸಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ / ಪೊಟಾಶಿಯಂ/ ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕದ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪಿ.ಎಚ್. ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಇದು ೬.೦ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹುಳಿ / ಆಮ್ಲತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಹುಣ್ಣು, ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ, ಚರ್ಮ ವ್ಯಾಧಿಗಳು, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಕೀಲುವಾಯು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ೬.೦ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಮ್ಲತೆಯಿಂದ ಬರುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು, ತಲೆನೋವು, ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಂದರೆ ಹುಳಿರಸದ ಹಣ್ಣುಗಳು-ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಗೆಣಸು ಮತ್ತು ಮೂಲಂಗಿ ತರಕಾರಿಗಳು, ಹೂಕೋಸು, ಬಾದಾಮಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳಾದ ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು, ಅಮಾರಂತ, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಗತ್ಯ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಾದ ತಾಮ್ರ, ಸತು, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನಿಷಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲತೆ ಕ್ಷಾರಕಾರಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿ, ಮನೋವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢತೆ, ದೇಹದ ಶಕ್ತಿ, ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ದೇಹದ ಪಿ.ಎಚ್. ಅಥವಾ ಆಮ್ಲತೆ ಕ್ಷಾರಕಾರಕ ಪ್ರಮಾಣ ೬.೦ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆದರೆ, ಕ್ಷಾರಕಾರಕ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅತಿ ನಿದ್ರೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಬರುವುವು.

ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಶಮನಕಾರಕ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಗೆಣಸು, ಮೂಲಂಗಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಮೈದಾ, ಬಾರ್ಲಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಗೋಡಂಬಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಸಕ್ಕರೆ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ, ನಿಂಬೆ, ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗು ಉತ್ತಮ.

ಪೆಪ್ಸಿ, ಕೋಲಾ, ಫಾಂಟಾ, ಲಿಮ್ಕ ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಡ, ರೋಗಗಳ ನರಳಾಟ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

❖

ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

೧. ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬಿಳಿಸಕ್ಕರೆ, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವುಳ್ಳ ಮಾಂಸ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

೨. ಶಾಕಾಹಾರಿ ಆಹಾರ ಮಾಸಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಅಮೆರಿಕ, ಬ್ರಿಟನ್, ಜರ್ಮನಿ, ಜಪಾನ್ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಧ್ಯಪಾನ-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ ಶಾಕಾಹಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಭಾರತದ ಕೊಡುಗೆ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಚಾರ.

೩. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಖಾರಾ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣು, ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

೪. ಕಾಫೀ, ಟೀ, ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತರಕಾರಿ ರಸ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಟೀ (ಕಷಾಯ) ಉತ್ತಮ. ಸಕ್ಕರೆಯ ಬದಲು ಬೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮ.

೫. ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಕೊಕೋಕೋಲಾ ಮುಂತಾದ ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.

೬. ಅತಿ ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೭. ಮೊಸರಿಗಿಂತ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೮. ಎಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಕೆನೆ, ಸಿಹಿತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.

೯. ಅತಿಯಾದ ಊಟ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಕೂಡದು:

೧೦. ಮೈದಾ ಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೧೧. ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೨. ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

❖

ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ - ಒಂದು ಮಾದರಿ

(೧೫೦೦ ಕಿ.ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು)

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಪಹಾರ	**ಅಳತೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು**	**೩೦೦ ಕ್ಯಾ.ಸೀಮಿತ**
ಇಡ್ಲಿ ೫೦ ಗ್ರಾಂ, ತೂಕ	೨	೧೦೦
ದೋಸೆ ೮೬ ಗ್ರಾಂ	೧	೮೬
ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ೬೦ ಗ್ರಾಂ	೧ ಕಪ್	೬೦
ಚಟ್ನಿ	೧ ಚಮಚ-ಟೇಬಲ್	೭೨
ಅವಲಕ್ಕಿ ೧೫೦ ಮಿ.ಲಿ.	೧ ಕಪ್	೧೦೦
ಕಿಚಡಿ ೧೫೦ ಮಿ.ಲಿ.	೧ ಕಪ್	೧೦೭
ಮಾಲ್ಟ್ ೨೦೦ ಮಿ.ಲಿ.	೧ ಲೋಟ	೨೦
ಹಾಲು ೨೦೦ ಮಿ.ಲಿ.	೧ ಲೋಟ	೧೦೦
ಕಾಫಿ / ಟೀ ೧೫೦ ಮಿ.ಲಿ.	೧ ಕಪ್	೫೦
ಅಪರಾಹ್ನ		**೧೦೦ ಕ್ಯಾ.ಸೀಮಿತ**
ಹಣ್ಣು: ಸೀಬೆ/ಕಿತ್ತಲೆ/ಸೇಬು ೧		೫೦
ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ೧೦೦ ಮಿ.ಲಿ.		೧೦೦
ಸೂಪ್/ ರಸಂ ೧೦೦ ಮಿ.ಲೀ.		೨೦
ಬೋಂಡ / ಪಕೋಡ ೪		೪೦
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ		**೬೦೦ ಕ್ಯಾ.ಸೀಮಿತ**
ಅನ್ನ-೨ ಕಪ್/ರಾಗಿಮುದ್ದೆ-೧/ ಚಪಾತಿ-೨		೨೦೦
ಸಾಂಬಾರ್-೧ ಕಪ್/ ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ-೧ ಕಪ್		೧೬೦

ರಸಂ-೧ ಕಪ್ ಮಜ್ಜಿಗೆ-೧ ಕಪ್ /ಸಾಲಡ್ -೧ ಕಪ್	೨೦
ಮೊಸರು-೧ ಕಪ್	೬೦
ಪೂರಿ-೨೦ ಗ್ರಾಂ	೯೦
ಹಪ್ಪಳ-೧	೨೫
ಜಾಮೂನ್-೧/ಪಾಯಸ-೧ ಕಪ್	೧೧೦
ಸಂಜೆ ಉಪಹಾರ	**೧೦೦ ಕ್ಯಾ.ಸೀಮಿತ**
ಕಾಫಿ-೧/ಟೀ-೧ ಕಪ್	೫೦
ಹಾಲು ೧ ಕಪ್	೧೨೦
ರವಾದೋಸೆ-೧	೨೦೦
ವಡೆ-೧/ಬಜ್ಜಿ-೬	೪೦
ಸುಂಡಲ್ ೧ ಕಪ್	೧೦೦
ಮೊಸರು ವಡೆ-೧	೧೦೦
ರಾತ್ರಿ ಊಟ	**೪೦೦ ಕ್ಯಾ.ಸೀಮಿತ**
ಅನ್ನ/ಚಪಾತಿ, ಪೂರಿ/ರಾಗಿಮುದ್ದೆ	೨೦೦
ಪಲ್ಯ ೧ ಕಪ್	೧೬೦
ಸಾಂಬಾರ್	೧೬೦
ಸಲಡ್/ರಸಂ/ಮಜ್ಜಿಗೆ	೪೦
ಒಟ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು	೧೫೦೦

ದಿನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು

	ಲಘು ಉದ್ಯೋಗ	**ಶ್ರಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ**
ಗಂಡಸು-೬೦ ವರ್ಷ	೧೮೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು	೨೮೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
ಹೆಂಗಸು-೬೦ ವರ್ಷ	೧೬೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು	೨೨೨೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು

ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಜಾಗೃತರಾಗಬೇಕು

ಆಧುನಿಕ ಚಿಕ್ಕ ಚೊಕ್ಕ ಸಂಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ಆರ್ಥಿಕ ಆದಾಯದಿಂದಲೂ ಸಮಯದ ಅಭಾವದಿಂದಲೂ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಂಗಡಿಗಳಿಂದ ಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಳಪೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ತುಂಬುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ, ಕಲಬೆರಕೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾರುತ್ತಾರೆ. ಸತ್ವಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷಾಂಶಗಳು ಹಾನಿಕಾರಕ, ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಸಾವು ನೋವೂ ಆಗಬಹುದು.

ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಬಳಸುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೨೫೦೦ಕ್ಕೂ ಮೀರಿದೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಹಾಕಲಾಗುವ ಬಣ್ಣಗಳು (Coloring Agents), ರಕ್ಷಕಗಳು (Preservatives). ರುಚಿವರ್ಧಕಗಳು (Taste makers), ಸಮಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕಗಳು (Stabilisers), ಅಂಟುಗಳು (Anticake agents). ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಟಿನ್‌ಗಳು, ಡಬ್ಬಗಳು, ಪಾಲಿಥಿನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯ ಫಾಯಿಲ್ / ಹಾಳೆಗಳಿಂದಲೂ-ಮುಂತಾದ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯವಸಾಯದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಹಾಗೂ ಕೃತಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳಿಂದಲೂ ಆಹಾರ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುವುದು.

ಡಿ.ಡಿ.ಟಿ. (DDT), ಡೀಲ್‌ಡ್ರಿನ್ (Deeldrin), ಎಂಡ್ರಿನ್ (Endrin) ಎಂಬ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟು ಮಾಡುವುವು. ಕೀಲುವಾಯು ಬರಬಹುದು. ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಶೇಷ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಡಿ.ಇ.ಎಸ್. (Diethyl stibelstrol) ಕರುಳುಬೇನೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಪುಷ್ಟವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವಿಷಾಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಆಲಗಡ್ಡೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಲಾನೈನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು.

ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಗುಜರಾತ್, ಆಂಧ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಅಂಶ ಇರುವುದೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕಲ್ಲುಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಕಡತಿ, ಮೀನು—ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆನ್ನು ಗೂನಾಗುವುದು, ಕಾಲು-ಕೈಗಳ ಕೀಲು ಆಡದೆ ಹೋಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ ರೋಗಬರುವುದು.

ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಯುರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇದೆ. ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಖಂಡ ಸೆಟೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಇದೆ. ಎಳ್ಳು, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಬಾದಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮ್ಯಾಗ್ನಿಷಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾಡ್ಮಿಯಂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ ಬರುವುದು, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಬರಬಹುದು.

ಭೋಜನದ ಮುಂಚೆ ಹೇಳುವ ಮಂತ್ರ

ಓಂ ಅನ್ನಪತೇನಸ್ಯ ನೋದೇಹಿ ಅನಮೀವಸ್ಯ ಶುಷ್ಮಿಣಃ।
ಪ್ರ ಪ್ರದಾತಾರಂ ತಾರೀಷ ಊರ್ಜಂ ನೋ ದೇಹಿ ದ್ವಿಪದೇ ಚತುಷ್ಪದೇ॥

(ಯಜುರ್ವೇದ: ೧೧-೮೨)

ಆಹಾರವೆಲ್ಲದರ ಒಡೆಯ ಪರಮಾತ್ಮ. ನಮಗೆ ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನು ತಾರದ, ಬಲಪ್ರದವಾದ, ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡು. ಅನ್ನದಾನ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯುವ ರೈತರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಪಾಡು. ಸಕಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡು, ರಕ್ಷಿಸು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಪ್ರಶಾಂತಿ

"ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬರೆದುಕೊಡಿ" ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಕೇಳಿಬರುವ ಸಂಗತಿ.

ಚಿಂತೆ ತನ್ನನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಿದ್ದೆ ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಡಾಕ್ಟ್ರೆ

ಮೊನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದ ಶಿವಯ್ಯ ಈಗ ಅರ್ಧ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಳಲಿದ ಕಾರಣ, ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಿದ್ದೆ ಇಲ್ಲದೆ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ನಷ್ಟದಿಂದ ಗೋಪಾಲಶೆಟ್ಟ್ರು ಅಂಗಡಿ ಮುಚ್ಚಿದ್ದಾರೆ. ಮನೋವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಕಾಣದ ನರಳಾಟದಿಂದ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡೆಗೌಡರು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ತಿಳಿದ ನಂತರ, ಸಹಜವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಅಬ್ದುಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂದು ವಾರಗಟ್ಟಲೇ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು 'ಮನೋ ಆತಂಕ'ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಫಿಲೋಮಿನಾ ಬಿ.ಇ.ಪದವೀಧರೆ, ಉದ್ಯೋಗ ಸಿಗದೆ ವ್ಯಾಕುಲತೆಯಿಂದ ಚಿಂತೆ ಮಾಡುತ್ತ ನಿದ್ದೆಗೆಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

ಹೀಗೆ ಹತ್ತಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನಿದ್ದೆಗೆಟ್ಟು ದಿನದಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗದೆ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿದೋಷಗಳಿಂದ ಜನರು ಸುಖನಿದ್ರೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ತಿಳಿಯೋಣವೇ?

* * *

ರಾತ್ರಿ ಸುಖನಿದ್ರೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸದಿನಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯ ಹೊಸ ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸುಖ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ

ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮನಃಶಾಂತಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನೋಸ್ಥಿರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಿದುಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ನರವಾಹಕಗಳು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಿಗೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುವು. ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮನೋ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮನೋಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿ ಸುಖಜೀವನದ ತಳಪಾಯ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅದಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ, ಭ್ರಾಂತಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಶತ್ರು.

"ತಾವು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಯೋಗ್ಯರಲ್ಲ" ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಭ್ರಾಂತರಾಗಬೇಡಿ. ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ. "ಅಜ್ಞಾನ, ಚಂಚಲತೆ, ಅಸೂಯೆ, ಸೋಮಾರಿತನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿ ಆಸಕ್ತಿ" ಇವೇ ಯೋಗನಿದ್ರೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮನಶ್ಶಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಆತಂಕ ತರುವ ಶತ್ರುಗಳು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಈ ಗುಣಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ; ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ, ಪರಿಶುದ್ಧತೆ, ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ, ಆತ್ಮ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮ್ಮಿಲನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಯೋಗಾಸನಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ ಸಾಧನಗಳು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಂದರೆ "ವಿಚಲಿತ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ" ನಿದ್ರಾ, ಜಾಗೃತಿ, ತುರಿಯಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪ್ತಿಗಾಗಿ ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಬಹು ಉಪಯೋಗಿ ಸಾಧನಗಳು.

ಛಾಂದೋಗ್ಯೋಪನಿಷತ್ ಶಾಂತಿ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

"ಅಪ್ಯಾಯಂತು ಮಮಾಂಗಾನಿ ವಾಕ್ ಪ್ರಾಣಶ್ಚಕ್ಷುಃ ।
ಶ್ರೋತ್ರಮಥೋ ಬಲ ಮಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಚ ಸರ್ವಾಣಿ ।
ಸರ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮೌಪನಿಷದಂ.... ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ॥"

ನನ್ನ ಅವಯವಗಳೂ, ವಾಕ್ಕು, ಪ್ರಾಣವೂ, ಚಕ್ಷುವೂ, ಶ್ರೋತ್ರರೂ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೂ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಬ್ರಹ್ಮವೇ. ನನ್ನನ್ನು ನಿರಾಕರಣವಿಲ್ಲದೇ

ಧರ್ಮಗಳು ನನ್ನ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಇರಲಿ. ಮನಃಶಾಂತಿ ಸದಾ ಕೊಡಲಿ. ಅಂತಃದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಹೊಂದಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸುಖಜೀವನಕ್ಕೆ ದಾರಿ ತೋರಲಿ.

ನಮಗೆ ಬಾಹ್ಯದೃಷ್ಟಿಗೆ ಕಾಣುವುದು ಅನಂತ, ಕಾಣದೇ ಇರುವುದು ಅನಂತ, ಈ ವಿಶ್ವ ಅನಂತ, ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಅನಂತ, ಆದ್ದರಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಮಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಅಜ್ಞಾನದ ತೆರೆಯ ಹಿಂದೆ ನಾವಿರುವ ಕಾರಣ ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ವಿಚಲತೆ ಮನಃಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಲಭ್ಯವಾಗಲು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ, ಉಪಾಸನೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ- ಈ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ಮನೋಸ್ಥಿರತೆ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ನವಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಜೀವನವು ಸುಖಮಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

* * *

ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು

ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಭಂಗವು ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

೧. ಅಂಗದೋಷಗಳು:- ರೋಗಾಣುಗಳ ಸೋಂಕು, ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡೆತಡೆಗಳು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ.

೨. ಕ್ರಿಯಾದೋಷಗಳು:- ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯ, ಮೇನಿಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಉನ್ಮಾದ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

೩. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷಗಳು:- ತೀರ ಅಂತರ್ಮುಖಿ, ಅನುಮಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಅತಿ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟುತನ, ಅತಿ ಸ್ವಾರ್ಥ, ದುಡುಕುವ ಮುಂಗೋಪ, ಅಸೂಯೆ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಆಸಕ್ತಿ, ಅಧಿಕಾರ ಮತ್ತು ಸಿರಿತನದ ಅಹಂಕಾರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ.

೪. ದುಶ್ಚಟಗಳು:- ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

* * *

ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಅಲೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ತೀವ್ರ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣವೇ?

ಆತಂಕ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳು

ಅತಿಯಾದ ವೇಗದಿಂದ ಬಸ್ಸು/ಕಾರು ಚಾಲಕ ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ವಾಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ನಾವು ಆತಂಕ ಪಡುತ್ತೇವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಏನಾಗುತ್ತದೋ ಎಂಬ ಭಯ ಸಹಜ. ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂದರ್ಶನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆತಂಕ, ಕತ್ತಲೆ, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಒಂಟಿತನ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಂತಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದು ಅರಿವಾದಾಗ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳಿಂದ ಬೆವರುವುದು, ಕೈಕಾಲು ನಡುಕ, ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುವು.

೧. ಡಯಾಜೆಪಾಮ್ (ವೇಲಿಯಂ, ಕಾಂಪೋಸ್, ಕಾಲ್ಮಾಡ್, ಡಯಾಜೆಕಾಂ) ೫–೧೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೨. ಕ್ಲೋರೋ ಡಯಾಜೆಪಾಕ್ಸೈಡ್ (ಲಿಬ್ರಿಯಂ, ಡಿಬ್ರಿಯಂ) ೧೦ ರಿಂದ ೨೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೩. ಅಕ್ಸಾಜೆಪಾಮ್ (ಹೆರೆಪಾಕ್ಸ್) ಡೋಸ್: ೧.೪ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೪. ಲೋರೋಜೆಪಾಮ್ (ಲಾರ್‌ಪೋಸ, ಲೊರೆಲ್, ಟ್ರಾಪೆಕ್ಸ್, ಅಟಿವಾನ್) ಪ್ರಮಾಣ: ೩೦ ರಿಂದ ೧೨೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೫. ನೈಟ್ರಜೆಪಾಮ್ (ನೈಟ್ರಾವೆಟ್, ಡಾರ್ವಿನ್, ನೈಟ್ರೋಜನ್) ೫-೨೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೬. ಅಲ್ಪ್ರೋಜೆಲಾಮ್ (ಆಂಕ್ಸಿಟ್, ರೆಸ್ಟಿಲ್, ಟ್ರೆಕಾ, ಅಲ್‌ಜೋಲಾಮ್) ಡೋಸ್: ೦.೨೫ ರಿಂದ ೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೭. ಫ್ಲೂರೆಜೆಪಾಮ್ (ನಿಂಡ್ರಾಲ್)

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅನೇಕ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳು ಇವುಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜಾಸ್ತಿ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಮಂಪರು, ಅತಿನಿದ್ರೆ, ತಲೆ ಹಗುರವೆನಿಸಿ ಕುಡಿದ ಮತ್ತಿನಂತೆ ತೋರುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು, ನಡೆಯುವಾಗ ಜೋಲಿ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಕಣ್ಣು ಮಸಕಾಗುವುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಲಿವರ್ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಹಾನಿ ಇರುವವರು ಬಳಸಬಾರದು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡಲೇಬಾರದು. ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಳಸಿದಾಗ, ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನ ನಂತರ ಚಟ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಅತಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು

ಯಾವುದೇ ಕಷ್ಟ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾದಾಗ, ಸೋಲು ನಿರಾಶೆಯಾದಾಗ, ಅವಮಾನ ವಾದಾಗ, ಅನ್ಯಾಯವಾದಾಗ, ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ, ಮೋಸ-ವಂಚನೆಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ನಾವು ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮೀಯರು ಮೃತಪಟ್ಟಾಗ ದುಃಖ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಖಿನ್ನತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಹಸಿವಾಗದಿರಹುದು, ಅಳುಬರುವುದು, ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಭಾವನೆ, ನಿರಾಶೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳು.

೧. ಇಮಪ್ರಮಿನ್: ರೆಫ್ಲೋನಿಲ್, ಡೆಪ್ಸಾಲ್, ಇಂಟಾನಿಲ್ ೫೦-೨೨೫. ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೨. ಅಮಿಟ್ರಿಪ್ಟಲಿನ್: ಅಮಿಲಿನ್, ಟ್ರೊಪ್ರೊಮರ್, ಅಮಿಟ್ರಿನ್, ಆಂಟಿಡಿಪ್, ಎಲಿವೆಲ್, ಸರೋಟಿನ್ ೫೦-೨೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೩. ಟ್ರೈಮಿಪ್ರಮಿನ್: ಸರ್ಮಾಂಟಿಲ್ ೫೦-೨೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೪. ಡೆಸಿ ಪ್ರಮಿನ್: ೫೦-೨೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೫. ನಾರ್ ಟ್ರಿಪ್ಟಲಿನ್: ಪ್ರಿಮಾಕ್ಸ್ ೫೦-೨೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೬. ಅಮಾಕ್ಸಪಿನ್: ಡೆಮೋಲಾಕ್ಸ್ ೫೦-೨೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೭. ಡಾಕ್ಸೆಪಿನ್: ಸ್ಪೆಕ್ಟ್ರಾ ೫೦-೨೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೮. ಡಾತಿಪಿನ್: ಪೊತಯಾಡೆನ್, ಡಾಕ್, ಡೋರಿಪೆ ೫೦-೨೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೯. ಟ್ರಾಜಡೋನ್: ಟ್ರಾಜಲೋನ್ ೫೦-೨೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೧೦. ಮಿಯಾನ್ ಸೆರಿನ್: ಟೆಟ್ರಾ ಡೆಪ್ ೫೦-೨೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೧೧: ಫ್ಲೂಯಾಕ್ಸಿಟಿನ್: ಫೂಡಾನ್, ಫ್ಲೂಡಾಕ್ಸ್, ಫ್ರೋಡೆಪ್ ೨೦-೮೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೧೨. ಸರ್‌ಟ್ರಾಲಿನ್: ಸರ್ಟ್ರಾ, ಸೆಂಟಿನಾ, ಸರ್‌ಲಿಫ್ಟ್ ೫೦-೧೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು : ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಣ್ಣುಮಂಜು, ಬಿ.ಪಿ. (ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ), ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ದದ್ದು, ನಿದ್ರೆ ಮಂಪರು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಕಣ್ಣಿನ ಗ್ಲಾಕೋಮಾ, ಬಿ.ಪಿ., ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡಾಗ ತಕ್ಷಣ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು, ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಪ್ತರ ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನ, ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರ ಆಸರೆ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮನೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮನೋ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ಕೊಡುವುವು. ಹೀಗೆ ಈ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಚಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಮಿದುಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಔಷಧಗಳು :

ಮಿದುಳು ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ದೇಶಿತ ಅಂಗ, ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತವೂ ಹೌದು, ಲಕ್ವ, ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಮಿದುಳು ನಶಿಸುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಯಶಸ್ವಿ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲ. ಅವಲಂಬನೆ ಬೆಳೆಸುವ ದುರ್ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾದಕವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಲಾದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಫಿನ್, ಮಧ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

೧. ಆಂಫಿಟಮಿನ್ (ಡೆಕ್ಸ್ಡ್ರೈಡಿನ್) ಮಿದುಳನ್ನು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದರ ದುರ್ಬಳಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಈಗ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೂ ಮಾರಾಟವಾಗುತ್ತಿವೆ, ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

೨. ಸೆರೆಬ್ರೆಲ್ ಆಕ್ಟಿವೇಟರ್ಸ್: ಮಿದುಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಅ) ಪಿರಾಸಿಟಿಮ್: ನ್ಯೂರೋಸಿಟಮ್, ನೂಟ್ರೋಫಿಲ್ ೮೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಆ) ಪೆರಿಟಿನಾಲ್: ಎನ್‌ಸೆಫೆಬಾಲ್ ೨೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಇ) ಜಿಂಕೋಸರ್: ಡೋಸ್ ೪೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಯಾವುದೇ ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಬರೆದು ಕೊಡುವ ಔಷಧಿಗಳೆಲ್ಲಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಂಕಾಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು.

೧. ಕ್ಲೋರ್ ಪ್ರೋಮಜಿನ್ (ಲಾರ್ಗಾಕ್ಟಿಲ್, ಮೆಗಾಟಿಲ್, ಸನ್‌ಪ್ರಾಜಿನ್) ಡೋಸ್: ೨೦೦ ರಿಂದ ೧೦೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೨. ಟ್ರೈಫ್ಲೋಪೆರಜಿನ್ (ಎಸ್ಪಜಿನ್, ಟ್ರೆನಿಕಾಮ್) ೫ ರಿಂದ ೨೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ, ಕೈಕಾಲು ಅದುರು, ಸೆಳೆತ, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಚಲನೆ, ದುರ್ಬಲತೆ, ತಕ್ಷಣ ನಿದ್ರೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.

* * *

ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನಗಳು

ಇಂಥಾ ಅನೇಕ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಳ್ಳ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ದುರ್ಬಳಕೆ ತಪ್ಪಿಸಲು ಇತರೇ ಮಾರ್ಗಗಳು ಇವೆಯೇ? ಹೌದು, ಖಂಡಿತ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಅ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸುಲಭ, ಸರಳ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಾಯಂಕಾಲ ೬.೩೦ ಗಂಟೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿ ೩ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ೯.೩೦ ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ತಾನಾಗಿ ನಿದ್ರಾಪರವಶವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಏರುವವರಿಗೆ ಇದು ಸಲ್ಲದು.

ಆ. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡವಿರುವವರು ಅವರ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಐಸ್ ಚೀಲವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ೧೫ ರಿಂದ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆಯು ಬರುತ್ತದೆ.

ಇ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಯ ಸಮಯಕ್ಕೆ ೨೦ ನಿಮಿಷ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಹುಣಸೇಹಣ್ಣು, ೩ ದಿವಸ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ಗಡ್ಡೆಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಮೂಲಂಗಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸ

ಬೇಕು. ಬಳಸೇಸೊಪ್ಪು, ಪಾಲಾಕು, ಚಕ್ಕೋತ, ದಂಟುಸೊಪ್ಪು, ಅಗಸೇಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ನುಗ್ಗೆ, ಹರಿವೆಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಯೋಗ್ಯ, ಅಂಜೂರ, ಅನಾನಸ್, ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಸೇಬು, ಬಾಳೆ, ಖರ್ಜೂರ, ಸೀಬೆ, ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಕೋಸಂಬರಿ, ಹಸಿರುಕಾಳು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು.

ಉ. ದಿನಕ್ಕೆ ೧.೫ ರಿಂದ ೨ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಅಥವಾ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಊ. ಕಾಫೀ, ಟೀ, ಕೋಲ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ.

ಎ. ಮಧ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಜೋಡಿಗಳು.

ಏ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಹಾಳಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಐ. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತಾನಾಗೇ ನಿದ್ರೆ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಒ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಬಾರದು, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಓ. ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದ ನಂತರ ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಎದ್ದು ಹಿತವಾದ ಪುಸ್ತಕ ಓದಬೇಕು. ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದು.

ಔ. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿ ೧೫ ನಿಮಿಷ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಅಂ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಬಲ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲೇ ಮಲಗಬೇಕು.

ಅಃ. ಮಲಗುವ ವೇಳೆಗೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲೇ ನಾಳೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿರಬೇಕು.

❖

ರಾತ್ರಿ ಪೂರ್ಣ ಅಗತ್ಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಲುವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

---

೧. ದಿನನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ೭-೮ ಗಂಟೆ ನಿದ್ದೆಯ ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

೨. ರಾತ್ರಿ ೯/೧೦ ಗಂಟೆಗೆ ನಿದ್ದೆಯ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ. ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಮುಹೂರ್ತದವರೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು (೪-೫ ಗಂಟೆ).

೩. ಹತ್ತಿಯ ಹಾಸಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸುಖವಾಗಿರಬೇಕು.

೪. ನಿದ್ರಾಸಮಯ ದಿನನಿತ್ಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

೫. ನಿದ್ರೆಗೆ ತೆರಳುವ ಮುಂಚೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಶುಭ ಆಲೋಚನೆಗಳಿರಬೇಕು.

೬. ಧ್ಯಾನ, ಜಪ ಮತ್ತು ಮನೋ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾಧನೆಗಳು ನಿದ್ರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ, ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

೭. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಆತ್ಮೀಯರ ಬಲ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹ ಬಹುಮುಖ್ಯ, ನಿದ್ರಾಜನಕಕಾರಕ ಸಾಧನ.

೮. ತನ್ನೊಳಗೆ ಮತ್ತು ಜಗತ್ತಿನೊಡನೆ ಸಾಮರಸ್ಯದ ಸಾಧನೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಕಾಲಚಕ್ರದೊಡನೆ ಪಯಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಮಾನವ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದೆಡೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇಹ, ಇಂದ್ರಿಯ, ಬುದ್ಧಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರುಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಡೀ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ ಸಾಧಿಸಬೇಕು.

೯. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅವಲೋಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ತನ್ನ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಮನೋಭಾವನೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಡವಳಿಕೆಗಳು-ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವಲೋಕಿಸ ಬೇಕು. ವಿಮರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಬೇಕಾದ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

೧೦. ಆಡಂಬರದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮಾನವ ತಿಲಾಂಜಲಿಯನ್ನಿತ್ತು ನೈಜ, ಸರಳ, ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ ಜೀವನಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಶ್ರೀಮಂತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

೧೧. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆ ಅಥವಾ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡವರೆ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ವಿಕಾಸದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶಕ್ಕೂ ಹಿತ-ಮಿತ ತಡೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಚಾರದಿಂದಲೂ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡದೆ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಯಾರನ್ನೂ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡದೆ, ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿದರೆ ನಿದ್ರಾಭಂಗವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಚಲಿತ ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

೧೨. ನಿದ್ರೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೋಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

೧೩. ಪರಿಶುದ್ಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ, ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಆಶೆ, ಮುಂಗೋಪ, ಅಹಂಕಾರ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ಅಸೂಯೆ, ದ್ವೇಷ ಮುಂತಾದ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ನೇಹ, ಸಹಕಾರಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗುವುದು.

೧೪. ಧ್ಯಾನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಸಿಗುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಉಲ್ಲಾಸವಾಗುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ, ಸಗುಣ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗುಣ ಧ್ಯಾನ.

ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೂರ್ಣ ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಮರೆವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ನೆನಪು ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ, ವಿಮರ್ಶಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಯುವುದು.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಸುಲಭದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸುಖವಾದ ನಿದ್ರೆಗೆ ಮೇಲಿನ ಸೂತ್ರಗಳು ಬಹಳವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ನಿದ್ರಾಭಂಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ದೂರವಿಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ತಿಳಿಸಿ.

ನಿದ್ರೆ

- ದುಡಿದ ದಣಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸಚೇತನ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಅತಿ ನಿದ್ರೆ, ಅರ ನಿದ್ರೆ ಕೂಡದು
- ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಸಲ್ಲದು
- ಚಿಂತೆ ಇಲ್ಲದವನಿಗೆ ಸಂತೆಯಲ್ಲೂ ನಿದ್ದೆ.

❖

ನಿದ್ದೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು
ನಿದ್ದೆಯಿಂದ ಎದ್ದೊಡನೆ ದೇವರನ್ನು
ಆಯುರಾರೋಗ್ಯ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು
ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಮರಿಸಿ, ವಂದಿಸಬೇಕು.

ಉಪ ಉದ್ಯೋಗ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಸೇವೆ

ಪ್ರತಿದಿನ ಕಾಲವನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕು. ವೃತ್ತಿ, ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಸೇವೆ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು, ಸಂಸಾರದ ಇತರರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ನಲಿಯಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಪೂಜೆ, ಭಜನೆ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹವ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ಮಾಡಲು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಾಳಸಂಜೆಯ ಸುಖಜೀವನಕ್ಕೆ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳು

* ದುರಾಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
* ತಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬಾರದು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ ಸಾಹಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
* ವೇಳೆಯನ್ನು ಓದು, ಬರಹ, ಚರ್ಚೆ, ವಿಚಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಸಂಪರ್ಧಗಳಲ್ಲಿ, ಗುರುಹಿರಿಯರ, ಪುರಹಿತ, ಸಮಾಜದ, ರಾಜ್ಯದ, ರಾಷ್ಟ್ರದ, ಜಗತ್ತಿನ ಹಿತಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆಯಬೇಕು.
* ಪುರೋಗಾಮಿಗಳು (Prograssive) ಹಾಗೂ ಆಶಾವಾದಿಗಳು (Optimist) ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸರ್ವಹಿತ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರಬೇಕು.
* ಎಲ್ಲ ಮತಗಳು, ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳು, ದೇಶ, ರಾಜ್ಯ, ಭಾಷೆ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಸರಿಸಮಾನ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.
* ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತತೆ ಸ್ವಾರಸ್ಯದ ಸೋಪಾನ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಉದ್ದುದ್ದ ಪ್ರವಚನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
* ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನವರು ತಮಗೆ ಹಿಡಿಸಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ವೃದ್ಧ ಹಿರಿಯರು ಮನದಲ್ಲಿ ಕುದಿಯದೆ, ಕಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಕಟ್ಟಾಜ್ಞೆಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸುವ, ಅವಮಾನಗೊಂಡು ಹತಾಶರಾಗುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.
* ಬಾಳಸಂಜೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹಿರಿಯರು, “ಇರಿ, ಇರಲು ಬಿಡಿ” (Live and Let Live) ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ.
* ಮನೆಯ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನ ಬಂಧುಗಳಿಂದ ಮಿತ್ರರಿಂದ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ. ಅವರು ನಿಮಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ, ಸಹಕಾರ ನೀಡಿದರೆ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಚಿಂತೆಗೆ ಕಾರಣ, ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲ.
* ಇತರರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಪ್ರತಿಫಲ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಾರದು.
* ಯಾರನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸದೆ ಇರದಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲೂ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಿರಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು.
* ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಇತರರ ಮೇಲೆ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಹೇರುವ ತವಕದಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಆರ್ಥಿಕ ಅಡಿಪಾಯ

ಆರ್ಥಿಕ ಅಡಿಪಾಯವೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ತಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಯ್ನನು ಹಂಚುವ ಬದಲು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪ್ರೀತಿವಾತ್ಸಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಲವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ದಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ವಿನಿಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದು ಆನಂದದಿಂದ ಜೀವನ ಕಳೆಯಬಹುದು.

❖

ಆರ್ಥಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ತಮ್ಮ ಆಸ್ತಿಯ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ, ಒಂದು ಉಯಿಲು ಬರೆದು ಇಡಬೇಕು. ಮರೆಯದಿರಿ.

ಆರ್ಥಿಕ ಆಧಾರ ಕಾಯ್ದೆ

ಸರ್ಕಾರವು ಆರ್ಥಿಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಆಧಾರ ಕಾಯ್ದೆಯನ್ನು ಆಸಕ್ತ ಮತ್ತು ಉದಾಸೀನ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಧನ ಸಹಾಯ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿದೆ. ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಕಾಯಿದೆಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿವೆ. ಅನಾಥ ಒಂಟಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಕೊಡುಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಕಂತಿನ ನಿಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ೬೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡಸು ಅಥವಾ ೫೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೆಂಗಸರು ತಾಲ್ಲೂಕು ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಟ್ರಿಬ್ಯುನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸಿ

ಪಡೆಯಬಹುದು. ೬ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದೂರುಗಳ ನರಳಾಟ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಪ್ಪುತ್ತವೆ.

ಹಿರಿಯ ಪ್ರಜೆಗಳ ಒಳಿತಿಗೆ ಭಾರತದ ಸಂವಿಧಾನ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯಾಂಗ ನಿರ್ದೇಶ ತತ್ವಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪರಿಚ್ಛೇದ ೪೧ರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಆರ್ಥಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಅನ್ವಯ ವೃದ್ಧರಿಗೆನೆರವು ನೀಡಲು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ನೀತಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಒದಗಿಸುವಂತೆಯೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಮಾನತೆಯನ್ನು ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯಗಳ ಜಂಟಿ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೧೯೯೧ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆ ವೃದ್ಧರ ಕುರಿತ ನೀತಿಯನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸಿತು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನೀತಿಯೊಂದನ್ನು ಹೊರತರಲಾಯಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಪೀನಲ್ ಕೋಡಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಕಾಯ್ದೆ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಗಳು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿ ವೇತನ ತಂದಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿರಾಸ್ತಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಹಣ ಸಾಲ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮ್ಯೂಚಿಯಲ್ ಫಂಡು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ತಾವು ಕೂಡಿಟ್ಟ ಹಣವನ್ನು ಹೂಡಲು, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮ್ಯೂಚಿಯಲ್ ಫಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ; – ಡಟ್ ಫಂಡು (Debt Fund), ಗಿಲ್ಟ್ ಫಂಡು (Gilt Fund) , ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಫಂಡು (Liquid Fund), ಮತ್ತು ನಿಗಧಿತ ಅವಧಿ ವಾಪಸ್ ಆಗುವ ಫಂಡು (Fixed Meturity Fund) ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಹಣವನ್ನು ಹೂಡುವುದರಿಂದ ಅಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಉರಕ್ಷಿತ. ಅನೇಕ ಸಲ ಬರುವ ಆದಾಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಡಿಪಾಸಿಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ತೆರಿಗೆ ವಿನಾಯಿತಿ ಸಹ ಸಿಗುವುದು.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆಸಿದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಯಾರಿಗೂ ಶಾಪವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲೂ ಸಂತೋಷ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಜೀವನ ಮಾಡಿದವರು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ, ಅಶಿಸ್ತಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದವರು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲೂ ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

.. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬೀಳುವುದನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

.. ಸಂಚಾರ ನಿಯಮಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ.

.. ಮದ್ದು-ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು

.. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಮಾರ್ಗ.

ವೃದ್ಧರ ಸಂಘಗಳು, ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಹಣಕಾಸು ನೆರವು, ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸ, ಮನರಂಜನೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೊನೆಗಾಣುವುವು.

ವೃದ್ಧರ ಜೀವನ ಮಟ್ಟದ ಸುಧಾರಣೆ,ಶಿಸ್ತು, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾದಾಗ ವೃದ್ಧರು ಮನಶ್ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವೃದ್ಧರು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಬದುಕುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತಕರ.

❖

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಧ್ಯಾನವು ಬಹು ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ.) ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಅರನಿದ್ರೆ, ಲಕ್ವ, ಖಿನ್ನತೆ, ಅತಿಚಿಂತೆ, ಮನೋಚಂಚಲತೆ, ಆತಂಕ, ಮೇನಿಯ, ಮೈಗ್ರೇನ್, ಮರೆವು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಸ್ಕಿಜೋ ಫ್ರೀನಿಯ, ಆಸ್ತಮಾ, ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಚಟ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್ (ನಿವಾರಣೆ), ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ (ಮಧುಮೇಹ), ಕೀಲು ವಾಯು ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗವು ಬಹು ಸಹಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವದ ನಾನಾದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಜತೆಗೆ ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಬಹಳ ಸಂತೋಷದ ವಿಷಯ. ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ನೂರಾರು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನಿಗೆ ಅನಾದಿಕಾಲಿದಂದಲೂ ಮನಃಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮತ್ತು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಫಲಿತಾಂಶ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆತಂಕ, ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ನಷ್ಟವಾದಾಗ ನಿರಾಶೆ ಖಿನ್ನತೆ ಸಹಜ, ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವಾಗ ಸಾವಿನ ಭಯ, ಖಾಯಿಲೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಸದಾ ಚಿಂತೆ, ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿರಾಶೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಸದಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅರೆನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಸುಸ್ತು ಕಾಣುವುದು, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು.

ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ನರ-ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಡಾ. ಡೇವಿಡ್ ಎಚ್. ಫಿಂಕ್ ಎಂಬಾತನು ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೇಕಡ ೫೦ ಭಾಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತವೆಂದು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಶೇಕಡ ೮೦ ಭಾಗ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆಧಾತ್ಮಿಕ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ಔಷಧೋಪಚಾರದಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯ-ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಸಹಜ ವೇಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹೃದಯದ ಬಡಿತದ ವೇಗ ಮೊದಲ ೧೫ ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಶೇಕಡ ೫ರಷ್ಟು ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು, ೩೦ ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಶೇಕಡ ೧೦ ಭಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗವು ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ೧೫ ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಶೇಕಡ ೧೦ ಭಾಗ ಮತ್ತು ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಶೇಕಡ ೩೦ ಭಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮಿದುಳಿನ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು ಸಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುವು. ಹೈಪೊಥೆಲಾಮಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೈವಿಕವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಿಖರ ಪಡಿಸಿವೆ.

ಈಗ ಅನೇಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ-ನಾಮಸ್ಮರಣೆ-ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ವಿಶ್ವದ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕಾನೇಕರು ತಮ್ಮ ದಿನಚರಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧ್ಯಾನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ, ಒಂದು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು, ಇನ್ನೊಂದು ಮೈಮನಸ್ಸಿನ ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ, ಧ್ಯಾನ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಆಯಾಮಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿ ಉತ್ಸಾಹಭರಿತ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು, ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದು. ಇದಿರಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸುಪ್ತವಾದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಆನಂದಪಡುವ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಸಿಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ಕಲೆಯ ಹಾಗೆ ಇದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಫಲತೆ ಸಿಗಬೇಕಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಸಹಜ ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸದ ವಿಧಿ-ವಿಧಾನಗಳು

೧. ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ೧೦-೨೦ ನಿಮಿಷ ಸಮಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ಮೇಲೆ ಸಮಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.

೨. ಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಿ, ಮಂದವಾದ ಬೆಳಕು, ಮೃದು ಸಂಗೀತ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

೩. ಆರಾಮವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಬಾಗದಂತೆ ಸರಳವಾದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

೪. ಕಣ್ಣುಗಳು ತೆರೆದಿರಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ದಿಟ್ಟಿಸದೇ, ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರಿ. ಅಥವಾ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

೫. ಹೊರಗಿನ ಧ್ವನಿಯಾಗಲಿ, ದೃಶ್ಯಗಳಾಗಲಿ ಗಮನಿಸಿ. ಅವುಗಳಿಂದ ವಿಮುಖರಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿ.

೬. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿಚಾರಗಳೆಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ.

೭. ಆ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸದೇ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ ಆಗದೆ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಇಂಬುಕೊಡದೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ.

೮. ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಚಾರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು.

೯. ಈಗ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಉದಾ- "ನಾನು ಶಾಂತಸ್ವರೂಪಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ."

೧೦. ಮನದ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಈ ವಿಚಾರವನ್ನೇ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಶಾಂತಿ-ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

೧೧. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರಿ. ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳು ಬಂದರೂ, ವಿಚಲಿತರಾಗದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಸಾಕ್ಷಿಭಾವದಿಂದ ಇರಿ. ಅವು ತಾನಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಲಿ. "ನಾನು ಶಾಂತಸ್ವರೂಪಿ" ಎಂಬ ಒಂದೇ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿ.

೧೨. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

೧೩. ಈ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಾ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದು ಅನವಶ್ಯಕ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ.

೧೪. ಯೋಗವನ್ನು ಮುಗಿಸುತ್ತಾ ಕೆಲವು ಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶಾಂತಿಯ ಅನುಭವ ಮಾಡಿ.

೧೫. ಇಷ್ಟದೇವರ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಮಾಡುವಿರಿ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ

ಸಫಲ ಸತತ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಅಮೂಲ್ಯ ಅಪರೂಪ ಅದ್ಭುತ ಅನುಭವಗಳ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

೧. ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ, ನಿರಂತರ ಶ್ವಾಸ ಧ್ಯಾಸ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ-ಹೊರ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ದಿನನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ನಾನಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ಕೆಟ್ಟ ಆಲೋಚನಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಅತಿ ಆಶೆ-ದುರಾಶೆ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ದುರಭಿಮಾನ, ಅಹಂಕಾರ, ಕ್ರೋಧ, ಲಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ, ಹೆಣ್ಣು-ಹೊನ್ನು-ಮಣ್ಣಿನ ಮೋಹ-ಸಂಸಾರ/ ಕುಟುಂಬದವರ ಮಮಕಾರಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಈ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಸದಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ.

ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸಗಳ ಸತತ ಗಮನದಿಂದ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಭೂತ-ಭವಿಷ್ಯತ್-ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

೩. ನಂತರ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಶುಭ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತವೆ.

೪. ಮನನ್ಸು ಶೂನ್ಯ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಶಾಂತಿ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

೫. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹ-ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೬. ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

೭. ಸಫಲಪ್ರದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾರ್ಯಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

೮. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅರಿವು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ತಡೆಯುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದಾಗ, ಕೊನೆಯ ಫಲವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.

೯. ಇತರರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಿನಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಕೊಡಲು ಶಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ.

೧೦. ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ವಾತಾವರಣ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

❖

ಅಹಂ (EGO)

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಹಂಭಾವದ ಹಿಡಿತ ಸಡಿಲವಾದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳ ಅನುಭವ, ಜ್ಞಾಪಕ, ಬಯಕೆಗಳು, ನುಗ್ಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇಗೊ ಚೇತನವು, ಅಚೇತನದಂದ ಹೊರಸೂಸುವ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಚೇತನವಾಗಿ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುವುದು. ಕ್ಷಣವೂ ವಿರಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಉಕ್ಕುಕ್ಕಿ ನಿರಂತರ ಪ್ರವಾಹದಂತೆ ಬರುವ ಆಲೋಚನಾ ವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ತಾಳ್ಮೆ ಹಾಗೂ ಸಹನೆ ಅಗತ್ಯ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಣ್ಣೆಗೆದುರಾಗಿ, ಮನೋಪ್ರವಾಹದ ವಿಷಯಗಳು ಏನೇ ಇರಲಿ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಸ್ಪಂದಿಸದೇ ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗ. ಅವುಗಳ ಪಾಡಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು. ಆಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ, ಸಂಘಟಿತ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಆಗ ಪ್ರಶಾಂತ ಚಿತ್ತವನ್ನು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ

ಹೊಸ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಪರಿಚಯ

೧೭೭೨ರಲ್ಲಿ ಪ್ರೀಸ್ಟ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದನು. ಬೆಡ್ಡೋಸ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು "ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ" ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತಂದನು.

ಸಮುದ್ರಮಟ್ಟದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರದ ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ, ಆಮ್ಲಜನಕವು ೨೧% ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಆದರೆ ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತದಂತಹ ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಮಾಣ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬದರಿ-ಕೇದಾರ ಯಾತ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ, ನೇಪಾಳ-ಕಾಶ್ಮೀರ ಪ್ರವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಯಾಣಿಕರು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಎದೆನೋವು, ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೆ ಅನೇಕರು ಸಾವನ್ನು ಅಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ. ತೀವ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಸಾಲದು.

ಹಿರಿಯ ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ಮತ್ತ ಮಿದುಳುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪಿಡಿಸುಗೊಳ್ಳುವುವು, ಒಳ ಭಿತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು (ತ್ರಾಂಬೋಸಿಸ್), ರಕ್ತನಾಳ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಎಂಬಾಲಿಸಂ), ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಲಕ್ವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಅಪಾಯವಾದ್ದರಿಂದ, ಅಪಾಯ ಸೂಚಕವಾದ 'ನೋವು' ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಕಿರಿದಾಗಿ, ಸಂಕುಚನಗೊಂಡು, ರಕ್ತಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಲನೆ ನಿಂತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆ

ಆದರೆ ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ (Gangrene) ಆಗಬಹುದು. ಕಾಲಿನ ಭಾಗವನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಹೀಗೆ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ 'ಹೈಪಾಕ್ಸಿಯ' (Hypoxia) ಅಥವಾ 'ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆ' ಬರುವುದು.

ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೀಗಿರುತ್ತವೆ.

* ಉಬ್ಬಸ / ದಮ್ಮು, ಆಯಾಸ
* ಗೂರಲು ಶಬ್ದ
* ಕೆಮ್ಮು
* ಕಫ-ಹಳದಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕಫ
* ಜ್ವರ
* ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು
* ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ, ವೇಗದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ
* ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನವಾಗುವುದು.
* ಕಷ್ಟದ ಉಸಿರಾಟ
* ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಉಗುರು / ನಾಲಿಗೆ
* ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರ, ಒತ್ತಡದ /ಹಿಂಡಿದಂತಹ ನರಳಾಟ

ದಿಢೀರ್ ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಲು ಎಂ.ಐ. ಅಥವಾ ಮಯೋಕಾರ್ಡಿಯಲ್ ಇನ್‌ಫಾರ್ಕ್ಷನ್ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಭಾಗದ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ಥಗಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಿ ಕೋಮಾದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಕೊನೆಗೆ ಧಿಡೀರ್ ಸಾವು ಬರಬಹದು.

ಇದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ತಪ್ಪಿಸಲು, ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ, ಮಿದುಳಿನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ, ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೀವಕಣಗಳ ರಾಶಿಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ ಆಗುವುದು, ಹಾಗೂ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

ಶ್ರಮದಿಂದ ಆಯಾಸ, ಉಬ್ಬಸ, ದಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

೧. ಆಸ್ತಮಾ: (ASTHMA) ಶೇಕಡ 75% ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಗಳು, ತುರ್ತು ತೀವ್ರ ತರವಾದ ಆಸ್ತಮಾ ಭೀಕರ ದಮ್ಮು ಬಂದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತಲುಪುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಹೋಗುವ ದಾರಿಯಲ್ಲೇ ಸಾವನ್ನು ಕಾಣುವರು. ಅಂಥಾ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸೇವನೆಯೇ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕಾಯದೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಇದರ ಅರಿವು ತಪ್ಪದೇ ಪಡೆಯುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

೨. ಕ್ರಾನಿಕ್ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್ (CHRONIC BROCHITIS)

೩. ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ (PNEUMONIA)

೪. ಸಿಂಕೊಪಿ (SYNCOPE)

೫. ತೀವ್ರಾಘಾತ (SHOCK)

೬. ಒಗ್ಗದಿಕೆ ಶ್ವಾಸ ನಳಿಗೆ ತಡೆ (ALLERGIC SPASM)

೭. ಶ್ವಾಸಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ (RESPIRATORY FAILURE)

೮. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು (HEART DISEASES)

೯. ಹೃದಯಾಘಾತ (HEART ATTACK)

೧೦. ಲಕ್ವ (STROKE)

೧೧. ಕಾರೊನರಿ ಹೃದ್ರೋಗ (CORONARY ARTERY DISEASE CAD)

೧೨. ಕ್ಷಯ (TB)

೧೩. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ / ತೀವ್ರಾಘಾತ (RENAL FAILURE / RENAL SHOCK)

ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಅಳಿಯುವ ವಿಧಾನ

೨೮ ದಿನಗಳ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳಿಯಬಹುದು.

.ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೊಠಡಿ ಗಾಳಿ ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೮೮% ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕವಿದ್ದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೂ (below pa O_2 55 torr Unit) ೫೫ ಟಾರ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ತುರ್ತು ಅವಶ್ಯಕ. ಅದು ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಕ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು "ಪ್ರಾಣವಾಯು" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆಸ್ತಮಾ, ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಗೂರಲೂ ರೋಗ (Emphysema), ಶ್ವಾಸ ಬಹುವಾರಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯ, ಅನೇಕ ವಾರಗಳಿಂದ ಬಳಲುವ ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು, ಕ್ಷಯ, ಏಡ್ಸ್ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶದ ರೋಗಿಗಳು, ಮುಂತಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಕೊರತೆ ಆದಾಗ 'ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ' ಅವಶ್ಯಕ. ಆರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರಕ Saturation 89% ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ಆಮ್ಲಜನಕ Oxygen tension ppa O_2 56 torr ಟಾರ್ ಅಂಶಗಳಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರಕ್ತದ ಅನಿಲಗಳ (Arterial blood analysis) ವಿಮರ್ಶೆಯಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗ ಎಲ್ಲಾ ದೊಡ್ಡ ಪಟ್ಟಣಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೌಲಭ್ಯ ಇರುವುದು.

ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲನಕ ಕೊರತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ದಮ್ಮು, ಕೆಮ್ಮು, ಆಯಾಸ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವರು. ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ತುಟಿ, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಮೆರುಗು ಕಾಣುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಶುದ್ಧರಕ್ತ ಅನಿಲ ವಿಮರ್ಶೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಲಭ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕೊರತೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗುಣ ಮುಖವಾಗುವಾಗ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಬಹಳ ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಮತ್ತು ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಕನೂ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣ ಮಿತ್ರನೂ ಹೌದು. ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ಆಕ್ಸಿಜನ (Oxygen) ಸೇವನೆಯ ವಿಧಾನಗಳು

ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆಗೆ ಮೂರು ವಿಧಗಳುಂಟು

೧. Oxygen Tent/ ಆಮ್ಲಜನಕ (ಟೆಂಟ್) ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಕೊಠಡಿಯ ಮೂಲಕ

೨. Compressed gas / ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅನಿಲ

೩. Liquid Oxygen ದ್ರವ ಆಮ್ಲಜನಕ

ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಟೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳ ಬೆಲೆ ಅಧಿಕ. ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ದುಬಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಐ.ಸಿ.ಯು ಅಥವಾ ಇನ್‌ಟೆನ್‌ಸೀವ್ ಕೇರ್ ತುರ್ತು ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ೧೫೦೦ ರಿಂದ ೨೦೦೦ ರೂ ಪಾಯಿಗಳವರೆಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬೆಲೆಯನ್ನು ದಿನವೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಎಟುಕದ ಮಾತು.

ಆಮ್ಲಜನಕ ಅನಿಲವನ್ನು ಬಹು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ದ್ರವ ರೂಪದ ಆಮ್ಲಜನಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಶೇಖರಣೆಗೆ ಸುಲಭ. ಚಿಕ್ಕ ಜಾಗವಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಲು ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ. ದ್ರವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಕ್ಯಾನಿಸ್ಟರ್ ಅಥವಾ ಸೀಶೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆಗೆ, ಆಧುನಿಕ ಸಾಧನಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯ. ಆ ಸಾಧನ ಯಂತ್ರಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧-೪ ಲೀಟರ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ 85% ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೂ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧಿಗೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಖಾಸಗೀ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಶೇಖರಣೆಯ ಡ್ರಂ (DRUM) ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಕೊಳವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಾನ್‌ಸೆಂಟ್ರೇಟರ್ಸ್ (Concentrators) ಮೂಲಕ ಬರುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಯಂತ್ರಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಬೇಕು. ಈ ಯಂತ್ರದ ಶಬ್ದ ಹೆಚ್ಚು. ಮನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲವೆಂದು ಅನೇಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದರ ಬೆಲೆಯು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಾನ್ಸೆಂಟ್ರೆಟರ್ ಸಾಧನವು ಈಗ ೬೦೦೦೦ (ಅರವತ್ತು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ).

ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ

	ಒಳ ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ	ಹೊರ ಉಸಿರಾಟದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ
ಆಮ್ಲಜನಕ OXYGEN	INSPIRED AIR 21%	EXPIRED AIR 16.5%
ನೈಟ್ರೋಜನ್ NITROGEN	79%	79.19%
ಇಂಗಾಲ ಆಮ್ಲ Carbonic Acid	0.03-0.04%	31%
ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ Respiratory Rate		ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ೧೮ 18 times a minute
ಒಂದು ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ Each breathing cycle		೫೦೦ ಮಿ.ಲೀ. ಗಾಳಿ
ಹೊರ ಬಿಡುವ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ Expired air contains		ಆಮ್ಲಜನಕ ಕಡಿಮೆ 4% Less Oxygen
		4% ಜಾಸ್ತಿ ಇಂಗಾಲ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ More Co2
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ During exercise		ಜಾಸ್ತಿ ಇಂಗಾಲ ಡೈ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. More Co2 Produced
ಮಾನವನಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ Requirement		೧೦೦೦ ಘನ ಅಡಿ, ಘಂಟೆಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ತಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ 1000 Cft of fresh air

1000 Per head per hour during breeze
2000 Cft of Static air in a room/house
ಕೊಠಡಿಯ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ

ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಉಸಿರೆಳೆಯುವಾಗ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ 21% ಇರುವುದು. ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಒತ್ತಡ Po_2 159 ಮಿ.ಮಿ.ಎಚ್.ಜಿ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಗಾಳಿ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ೨/೩ ನೇ ಭಾಗ ೧೦೪ ಮಿ.ಮಿ.ಎಚ್.ಜಿ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಒತ್ತಡವಿರುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೯೭ ಮತ್ತು ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ೪೦ ಮಿ.ಮಿ.ಎಚ್.ಜಿ. ಇರುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಾದ ಮನುಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಪೂರಕೆ

ಉಚ್ಛ್ವಾಸದ ಉಸಿರಿನಲ್ಲಿ	ಪರಿಸರ ಗಾಳಿ (AIR)	100% Oxygen INHALATION ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ನಂತರ
ಆಮ್ಲಜನಕ ಒತ್ತಡ (Po_2 mm Hg)	159	760
ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಗಾಳಿ ಚೀಲದಲ್ಲಿ (Po_2 mm Hg)	104	673
ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ		
೧. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಒತ್ತಡ Po_2 mm Hg	100	640
೨. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರಕ O_2 Saturation,	97	100
೩. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕರಗಿದ ಆಮ್ಲಜನಕ Dissolved O_2, ml/ 100ml blood	0.30	1.92
೪. ಹಿಮೊಗ್ಲೋಬಿನ್‌ಗೆ ಸೇರಿದ ಆಮ್ಲಜನಕ O_2 Combined with Hb ml/100ml blood	19..50	20.10
೫. ಒಟ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ Dissolved O2, ml/ 100ml blood		
Total Oxygen	**19.80**	**20.1**

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಶೇಕಡ ೧೦೦ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ	AIR Oxygen inhalation 100%	
೧. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳದ ಆಮ್ಲಜನಕ	ಪರ್ಯಾಪ್ತ ಗಾಳಿ AIR	ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ನಂತರ
Arterial 02 Saturation, %mm Hg	69	100
೨. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳದ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ Arterial PCO 2, mm Hg	125	150
೩. ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳದ ಆಮ್ಲತೆ Arterial PH	7.12	7.06
೪. ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವ ಪ್ರಮಾಣ Respiratory Minuteby Volume L/Min	4.6	2.2
೫. ಒಟ್ಟು ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣ Resp TV, ml Tidal Volume	191	120

ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಇಂಗಾಲ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಒತ್ತಡ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ($PaCO_2$) ನಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೂಗಿನ ಕ್ಯಾನುಲಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಣ್ಣಗಾಯ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಒಣಗುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಆಮ್ಲಜನಕ ಬೆಂಕಿ ತಗುಲಿದಾಗ ತಾನಾಗೆ ಉರಿಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗಳು, ಆಟಪಾಟವಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಟುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನಾಗರಿಕರು, ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಚುಟ್ಟ ವಗೈರೆ ಸೇದಬಾರದು.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಟರ್ಸ್ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆಗೆ ಉದ್ದವಾದ ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು. ಬೆಂಕಿಯಿಂದ ಸದಾ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬೇಕು. ತಕ್ಕ ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಎಲ್.ಪಿ.ಜಿ. ಗ್ಯಾಸ್ ಸ್ಟೌವ್ ಇರುವ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧ.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹೈ-ಫ್ಲೋ ಮೀಟರುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಡಿಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ

Domicilliary Supplemental Low Oxygen Inhalation

ಕಡಿಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಗಾಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಸೇವನೆ / Oxygen Air Mixed Inhalation ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನ.

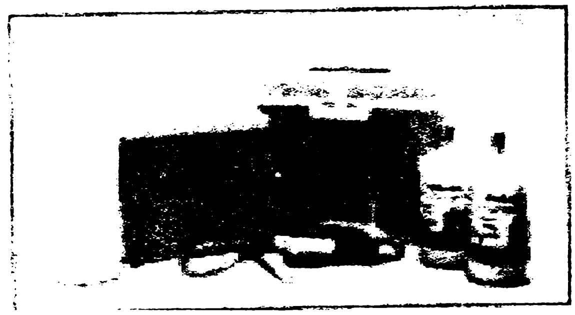
ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ/ Domicillary Therapy ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯ / Portable Travel Oxygen Kit is available

ಬದರಿ-ಕೇದಾರ ಹಿಮಾಲಯ ಯಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರ್-ನೇಪಾಲ್ ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವುದು High Altitude Oxygen Inhalation is useful in Badari-Kedar Himalayas, Kashmir-Neal travel trips.

ಎಲ್ಲಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು Essentially Useful in Breathlessness of Lung diseases.

ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ, ಆಸ್ತಮಾ, ರಸ್ತೆ, ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲೂ ಉಪಯುಕ್ತ, ಅವಶ್ಯಕ/ Useful in Heart attack, Stroke, Asthma, Accidents



ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಡಿಮೆ (25-40%) ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ

ಈಗ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಗಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣ-ಪ್ರವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೆ, ಶೇಕಡ ೨೫ ರಿಂದ ೪೦ ರವರೆಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಸಾಧನ ಉಪಕರಣಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ.

* ಇವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವುದರಿಂದ ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು.
* ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಸರಳ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.
* ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ, ಗುಡ್ಡಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಎತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.
* ಕೇದಾರ-ಬದರಿ ಯಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾತ್ರಾರ್ಥಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ಕಾಶ್ಮೀರ-ನೇಪಾಳ ಪ್ರವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸಿಗಳಿಗೂ ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತ. ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಣಕಾರಿ.
* ದ್ರವರೂಪ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಬಾಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಬಹುದು.
* ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಬಹಳ ಸುಲಭ.
* ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ, ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಈಗ ಈ ಸೌಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದಿಲ್ಲ.
* ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ವೆಂಚುರಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಒಂದೇ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ Hi-Low Flow Metre ಮಾಡುವ ಫ್ಲೋ ಮೀಟರ್ ಅಳವಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

* ಆದರೆ ಗುಣವಾಗದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಆಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯವೈಫಲ್ಯತೆ, ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ, ಮುಂತಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವೆಂಚುರಿ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆಗೆ ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲವೆಂದು ಬಳಕೆದಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.
* ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬಳಸುವ ಕ್ಯಾತಿಟರ್ ಅಥವಾ ಕಾನ್ನುಲೆಯಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.
* ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ವೇಗವನ್ನು ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಪ್ರಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಮಾಣ ಒಳ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೩೬ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
* ಅದೇ ರೀತಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದಾಗ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನಯೆನ್ನು ೦.೨೫ ಲೀಟರ್ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಸೇವನೆ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವಿಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಏರುವ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹದು ಹಾಗೂ ಇಂಗಾಲ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆ ಆಗದೆ, ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.
* ತೀವ್ರತರ ಆಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆದಾಗ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ತುರ್ತು ಐ.ಸಿ.ಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅಪಾಯ ಶೇಕಡ ೭೫ ಭಾಗ ಮರಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು; ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.
* ಹಾಗೆಯೇ ರಸ್ತೆ/ ರೈಲು ಅಪಘಾತಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ ೫೦ ಭಾಗ ರೋಗಿಗಳ ಮರಣಗನ್ನು ಅಂಬುಲೈನ್ಸ್ ಬರುವ ಮೊದಲೇ ಅಪಾಯ ತಪ್ಪಿಸಿ, ಪ್ರಾಣಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.
* ಇದು ಪೋಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆ, ಸಾರಿಗೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಲಕರಣೆ.
* ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ.
* ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪ್ರಾಣವಾಯು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
* ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲಜನಕವಿರುವ ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯನ್ನು ಪ್ರಾಣದೇವರು ಎಂದು ಪೂಜ್ಯ ಭಾವನೆಯಾದ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹನುಮ ದೇವರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಆರಾಧಿಸುತ್ತೇವೆ.

❖

ಭಾಗ - ೨

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತೇರೆ. ಕಿವುಡು, ಅಸಹಜ ರುಚಿಗಳು, ಮರುಕಳಿಸುವ ಹಸಿವು, ಅಲ್ಪಬಾಯಾರಿಕೆ ಇವು ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಇವುಗಳಿಗೆತಕ್ಕಂತೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಮುಂಗುರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಕೀಲುವಾಯು, ಕಣ್ಣೂಪೊರೆ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಏಡ್ಸ್, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು, ದಂತರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೆಮ್ಮು-ದಮ್ಮು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ದಶಕಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ಹಣ ಖಂಡಿತ ಉಳಿಸಬಹುದು. ೧೦೦-೨೦೦ ವರ್ಷಗಳ ವರೆಗೂ ರೋಗ ರಹಿತ ಜೀವನವನ್ನು ಮೂಡಬಹುದು.

ಮರೆಯಲಾಗದ ಮಹತ್ವ

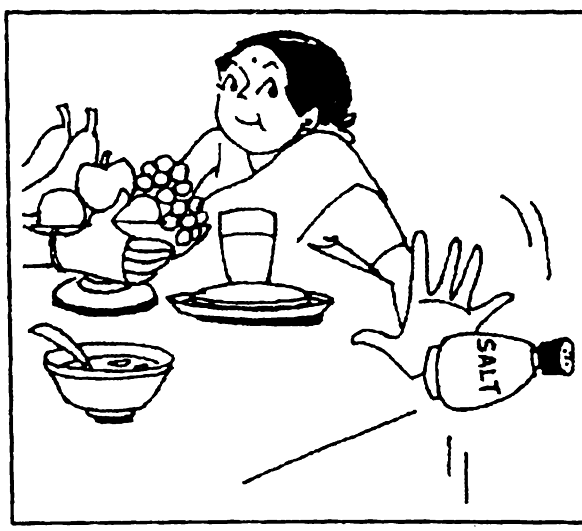
ಇದ್ದಾಗ ಗೊತ್ತಾಗದ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲದಾಗ ತನ್ನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ವಸ್ತು ವಿಶೇಷಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಾನ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

❖

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏರೊತ್ತಡ (High Blood Pressure)

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ೧೬೦/೯೦ ಮೀರಿದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ, ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು, ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ, ಕಾಲು ಊತ, ಎದೆನೋವು, ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತು ಕಂಡರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯಾಸೋಲು, ಅಂಧತ್ವ ಬರುವುದುಂಟು.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಬೇಡ



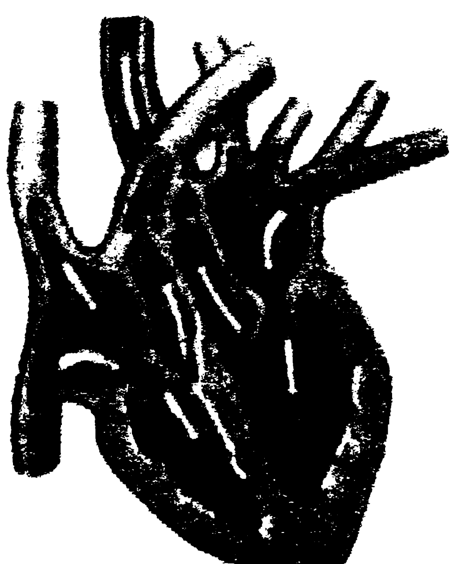


ಉಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ದೊಡ್ಡ ಹೊರೆ

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ನಿವಾರಣ ಸಲಹೆಗಳು

ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಕಾರಣವಾಗಿ ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನು? ಕಾರಣ ಕಾರಕಗಳೇನು? ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆದರೆ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದೆ? ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಸರ್ವರಿಗೂ ವೇದ್ಯ.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣ ಕಾರಕಗಳುಂಟು; ಧೂಮಪಾನ, ಮಧ್ಯಪಾನ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಬೊಜ್ಜು, ೨೨೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮೀರಿದ ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್, ೩೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಮೀರಿದ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್, ಕಡಿಮೆಯಾದ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ 'ಎ', ಹೆಚ್ಚಾದ ಹೋಮೋಸಿಸ್ಟೀನ್, ಹೆಚ್ಚಾದ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಒಟ್ಟು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್-ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ವ್ಯಾಮಾಮವಿಲ್ಲದ ಆರಾಮ ಜೀವನ, ಆತಂಕ-ತವಕ-ಆಯಾಸ ತುಂಬಿದ ನಿತ್ಯ ಜೀವನ, ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯದ ರೋಗಕಾರಕ ಜೀವಕಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.



ಕೆಲವು ಸೂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ವಾಯುಸೇವನೆ ವಿಹಾರ ೨ ರಿಂದ ೩ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ನಡಿಗೆ, ೪೫ ನಿಮಿಷ ಅಗತ್ಯ. ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಒಳ್ಳೆಯದು. ೧ ರಿಂದ ೨ ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ ಉಪ್ಪು ಸೇವಿಸಬಹುದು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪುಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಮನಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಧ್ಯಾನ ಅತಿ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಎಣ್ಣೆ ತಿಂಡಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕೆನೆ, ತುಪ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ- ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಬಾರದು. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಉಪವಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಧ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧ ಮಾಡಬೇಕು. ಆತಂಕ-ತವಕ-ಚಿಂತೆ-ಖಿನ್ನತೆ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ೨೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೫ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಅಪಘಾತ ಆಕಸ್ಮಿಕಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿರುವ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದರೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಚಾಕಲೇಟ್ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದಿರಂದ ಅಂಥ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ವಾಯು ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ಯೋಗದಿಂದ ದೇಹದ ಪ್ರಕೃತಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದು, ಹೃದಯರೋಗಗಳು ಬಹುಮುಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಜೀವನ ಸುಖಮಯವಾಗುವುದು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ೨೫ ಲಕ್ಷ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ದಾಖಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ೨೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಮೀರದ ಹಾಗೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಿರಾಲ್ ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರವಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವಯಸ್ಕರು ದಿನಕ್ಕೆ ೨೪೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೋಡಿಯಂ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

❖

ಹೃದಯಾಘಾತ (Heart Attack)

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ತರುಣರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ತಡೆಯಲಾಗದ ಎದೆನೋವು, ಕತ್ತುನೋವು, ಎಡಗೈ-ಭುಜನೋವು, ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು ಆದರೆ, ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬಗೆ- ಹೊಟ್ಟೆ ತೊಳೆಸುವುದು, ತಕ್ಷಣ ಕುಸಿಯುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಸುಸ್ತು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಹೃದಯದ ಒಟ್ಟು ಇಕೋ ಕಾರ್ಡಿಯೊಗ್ರಾಂ, ಎದೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ, ಲಿಪೋ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ಹೃದಯದ ಅಂಜಿಯೋಗ್ರಾಂ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡ ಕಾರೊನರಿರಕ್ತನಾಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗುರ್ತಿಸಬಹುದು. ಇವು ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಗಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಹೃದಯದ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಪೂರೈಸಬಹುದು.

"ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೆ ನೀ ಕೆಟ್ಟೆ!"

ಏಕೆಂದರೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮಟ್ಟವು ಶೇಕಡ ೧೨ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇಕಡ ೨೪ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮರೆಯದಿರಿ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಲೋವಾ ಸ್ಟೇಟಿನ್ ಮತ್ತು ಸಿಂವಸ್ಟೇಟಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತದ ಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಗುವುದು. ೪೦ ರಿಂದ ೬೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಗಂಡಸರು ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್. ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೩೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹುತೇಕ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಶೇಕಡ ೪೦ ಭಾಗ ಮರಣಗಳು ತಪ್ಪುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸೂತ್ರ ಎಂದು ಅನೇಕ ಅಂತರ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಂಶಗಳು

ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಕಾರೊನರಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಸ್ತಬ್ಧಗೊಂಡರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೈ-ಪಾಸ್ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ತಾಲಿಯಂ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ (Thalium Scan) ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೃದಯದ ಅಂಜಿಯೋಗ್ರಾಂ ಬಹಳ ಉಪಕಾರಿ. ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೆರೆದ ಹೃದಯದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಅಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ವರ್ಟಬ್ರೊ-ಕೆರೋಟಿಡ್ ಅಂಜಿಯೊ ಗ್ರಾಂ (Vertebro Carotid Angiogram) ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ (stroke) ಹೊಡೆಯುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಅಂಶವೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಈಗ ಇಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸುಮಾರು ೫೦,೦೦೦ ರಿಂದ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಖರ್ಚು ಆಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಶಕ್ತಿಯುತ ಆರೋಗ್ಯ ಹೃದಯ ಬೇಕೆ? ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಧೂಮಪಾನ ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ದೇಹದ ತೂಕ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ವಾಯುಸೇವನೆಗೆ ವಿಹಾರ ಅಳವಡಿಸಿ.

❖

ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ (Diabetes) ಮಧು ಮೇಹ

ವೃದ್ಧದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೂಕ್ತ. ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ, ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತೂಕ, ಅತಿಯಾದ ಔಷಧ ಸೇವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು.

ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಚಲನ ವಲನಗಳನ್ನು ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಕೆಯಾಗುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತ (ಹಾರ್ಮೋನ್) ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೦೦ ಮಿಲೀ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ೭೦ರಿಂದ ೧೧೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಇರುವುದು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸಿನ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ರಾತ್ರಿ ಉಪವಾಸದ ನಂತರ ಶೇಕಡ ೧೧೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮತ್ತು ಊಟದ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ೧೬೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮೀರಿದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ/ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ/ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಲೆಸುತ್ತು, ಕಣ್ಣುಕತ್ತಲು, ಬಹುಮೂತ್ರ, ಸುಸ್ತು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯಾಸೋಲು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕೈಕಾಲು ನಡಕ, ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಬೆಳೆಯುವುದು, ಪರಿದೀಯ ನರಗಳುರಿತ (ಪೆರಿಫೆರಲ್ ನ್ಯೂರೈಟಿಸ್) ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು, ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ. ಸಮತೋಲನ ಪಥ್ಯಾಹಾರ, ಸೂಕ್ತವ್ಯಾಯಾಮ, ಹೆಚ್ಚಿರುವ ದೇಹದ ತೂಕದ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ಆಯಸ್ಸು ಕಳೆಯಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವ ರೋಗವಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ಭಯ ಭ್ರಾಂತರಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಸುಲಭ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳು ಪರಿಶೋಧನೆ

ಮತ್ತು ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾದವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕನಿಷ್ಠ ಔಷಧಗಳು ಕೆಲವು ಕಾಲ ಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾದ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವುದು, ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೆ ವಾಸಿಯಾಗದೇ ಇರುವುದು, ಸುಸ್ತು, ನಿರ್ಬಲತೆ, ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ಕಣ್ಪೊರೆ, ಕೈಕಾಲು ಉರಿ ಅಥವಾ ನಡುಕ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಕೆಲವು ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ನಡೆಯುವಾಗ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಭಾಗ ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಧಾರಿತ ನಂತರ ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳು ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ಪಾದ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ನೋಯುವುದು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಜೋತುಬಿಟ್ಟಾಗ ಕೆಂಪಾಗುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ಗಾಯಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು. ಅಸಾಧಾರಣ ನುಣುಪಿನ ಮತ್ತು ಹೊಳೆಯುವ ಚರ್ಮ, ಕಾಲುಗಳ ಕೂದಲುಗಳ ಉದುರುವಿಕೆ. ಕಾಲ್ಬೆರಳಿನ ಉಗುರುಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನಂಜಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಗಾಯ ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಆಗುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಲು ಕೊಳೆಯುವುದು.

ಅತಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ

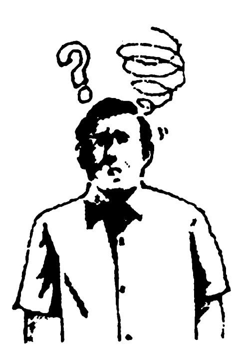


ಬಹುಮೂತ್ರ





ಸುಸ್ತು



ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯ



ನಿರ್ಬಲತೆ

ಮಧುಮೇಹದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು

೧. ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ೨. ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ೩. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ೪. ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ರೋಗಗಳು, ೫. ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸುವ ಸಂಭವಗಳಿವೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪೆಡಸುತನ (ಅಥರೋಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್) ಉಂಟಾದಾಗ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರೋನರಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಅಸಹಾಯಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಪೆರಿಫೆರಲ್ ನ್ಯೂರೈಟಿಸ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯಾಕ್ಷೀಣತೆ, ಕೊನೆಗೆ ಸೋಲು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿ, ರಕ್ತಪೂರೈಕೆ ಆಗದೆ ಹುಣ್ಣು, ನೋವು, ಉರಿತದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಗಾಂಗ್ರಿನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗ ಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಜವಾಬ್ದಾರಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ರೋಗ ಮುಂದುವರೆದು ಕಾರೋನರಿ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಮುದ್ದೆ (ಎಂಬೊಲಿ Emboli) ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಕೂಡ್ಗರಣಿಕೆ (ತ್ರಾಂಬಸ್: Thombus) ಆಗುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಬಹುದು.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಈ ಹಲವಾರು ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಾಲ ಬೇನೆ, ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ದೃಷ್ಟಿ ದೋಷ, ಕಾಫಿ ರಸದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಗಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಲಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ವ, ಕಣ್ಣಿನ ಮುಖ್ಯನರ ಉರಿತ, ತುರಿಕೆ

ಸುತ್ತಿಮರಕ ಮುಂತಾದವುಗಳು, ಆದ್ದರಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

೪೦ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ದೀರ್ಘಾವದಿ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಧರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹಳ. ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣಿಸುವ ಮುನ್ನ ಯಾವ ಸೂಚನೆಯೂ ದೊರೆಯದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಮಧುಮೇಹ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣಾಲ ಬೇನೆ (Retinopathy) ಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ಒಡೆಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಕ್ಷಯ, ಗ್ಲೂಕೋಮಾ ಕಣ್ಣುಗಳ ಒಳಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯವಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸರಳವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕ
ಸಕ್ಕರೆ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ ಬೇಗ ಸಾಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ

ಸಿರಾಮಿ ಬ್ರೌನಿಂಗ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ (Browning Raction 25 years USA) ಮಧುಮೇಹಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು ಕಣಗಳು ಜೀವಕೋಶದ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಅತಿಯಾದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು.

ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಣಗಳು ಕೆಲವು ಪ್ರೋಟೀನು ಕಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ AGEP Advanced Glycosylation End Product ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

AGE ಕಣಗಳು ಮುಂದೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಪ್ರೋಟೀನು ಕಣಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಅಡ್ಡಕೊಂಡಿ/Cross Linking ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು.

೧. ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತನಾಳದ ಒಳಪದರವನ್ನು ದಪ್ಪ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತೆ (Elasticity) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗುತ್ತವೆ.

೨. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆ ಮೋತಿ ಬಿಂದು, ಧಮನಿ ಪೆಡಸಗೆ, ಕೀಲುನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಬೇಗ ಮುಪ್ಪು ಬರಲು ಸಹಕರಿಸುವುದು. ಆಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ಸಹಜ.

೩. ಪಾಲ್ ಎಫ್. ಜಾಕ್ಸ್ (Pal.F.Jaeques) ಚರ್ಮ ತಂತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ಯಾಲಕ್ಟೋಸ್ (Galactose) ನಿಂದ ಮೋತಿಬಿಂದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಕೂಡಿ ಕೂಟ ಬೆಳದಂತೆ ಕಠಿಣ ಆಗುವುದು.

೫. ಗ್ಲೂಕೋಸ್ DNA ದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಕಣಗಳ ರೀತಿ ನೀತಿ ಬದಲಾಗಿ (Genetic Mutation) ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಅರ್ಬುದರೋಗ/ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಲು ಕಾರಣ ಆಗುವುದು.

೬. ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು ಬೇಕರಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸ್ಕತ್ತು ಕೇಕ್, ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ—

* ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕು ಆಗಬಹುದು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು
* ಪಯೋರಿಯಾ ಬರುವುದು.
* ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದಿಂದ ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಬರುವುದು.
* ಹೆಚ್ಚು ಬಿ.ಪಿ./ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಬರುತ್ತದೆ.
* ಮದುಮೇಹ ಬರಬಹುದು.
* ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಸಹಜ.
* ಒರಟು ಚರ್ಮ, ಒಣ ಚರ್ಮವಾಗುವುದು.
* ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು.

೭. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಮಶಂಕೆ ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೇ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

೮. ಸಕ್ಕರೆಯ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಹಾಗೂ ಹೊಳಪಿಗೆ 'ಅಲ್ಟ್ರಾ ಮರೈನ್ ಬ್ಲೂ' ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಅದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

❖

ತಕ್ಕಂತೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವವರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ, ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗ ನಿವಾರಣ ಸೂತ್ರಗಳು

೧. ನಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮ, ಸಮತೋಲನ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಅಳವಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ೭೦-೧೪೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

೨. ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ವಾಯುವಿಹಾರ, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ಈಜುವುದು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು-ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನಗಳು.

೩. ದುಶ್ಚಟದಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು ಸೂಕ್ತ, ಸಿಗರೇಟು, ಬೀಡಿ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಹಾನಿಕರ-ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಮದ್ಯಾಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವಾದ್ದರಿಂದ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸಿಗರೇಟಿನ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆ ಉಂಟಾಗಿ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಥವಾ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು ದೇಹದ ಮೊರಪದರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೪. ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡವೂ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೇದಸ್ಸು, ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, (ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್), ಟ್ರೈಗ್ಲಿಜರೈಡ್ಸ್, ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ, ಲಿಪೋ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶಗಳು ಸಹಿತ ಸಹಜ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು-ಮಾಯದೆ ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಗಾಯಗಳು, ಹುಣ್ಣುಗಲು, ಕೈಕಾಲು ಕೊಳೆತಂತಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪುವ ಮುನ್ನವೇ ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ, ಅನುಮಾನ ಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಿರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಏರಿಳಿತ ಖಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ. ನರಳಾಟ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

❖

ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನಗಳು

ಸೆಕ್ಸ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಬುಲಿನ್ (SHBG): ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರೆಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ (ರಸದೂತ ನಿಷ್ಪಲಕಾರಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್) ಖಾಯಿಲೆ ಬರುವುದೆಂದು ಶಂಕಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೆ.ಹಾ.ಬೈ.ಗ್ಲಾ. ಸಾರಜನಿಕ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತಡೆಯಲು ಸೂಕ್ತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಗಳು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನಗಳು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ: ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ರಾತ್ರಿ ಉಪವಾಸದ ಬೆಳಿಗನ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ದಿವಸ ೧೧೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಮೀರಿದರೆ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣ ಊಟದ ೨ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ೧೪೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಒಂದು ಡೆಸಿಲೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೀರಿದ ಮಟ್ಟಕಂಡರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಖಾಯಿಲೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಗ್ಲೈಕೇಟಿಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ (Hb A 1): ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೧೦.೧ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದು ಖಚಿತವಾದಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಮೈಕ್ರೋ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ (Micro-Albumin): ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ, ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೨೦೦ ಮೈಕ್ರೊ ಗ್ರಾಂ. ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡರೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಅಥವಾ ಪೆರಿಫಿರಲ್ ನ್ಯೂರೈಟಿಸ್ ಬರುವುದೆಂದು ಸಂಶಯ ಸಂಶಯ ಪಡಬಹುದು. ಆಗ ನಿಯಾಸಿಸ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ನೋವು, ಉರಿತ, ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

❖

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸೂತ್ರಗಳು

೧. ಔಷಧಗಳು

ಟಾಬ್ಬುಟಮೈಡ್, ಗ್ಲಿಪಿಜೈಡ್, ಮೆಟಫಾರ್ಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಿ, ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು. ನಿವಾರಣಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಮಧುಮೇಹ ಉಲ್ಬಣವಾಗಬಹುದು.

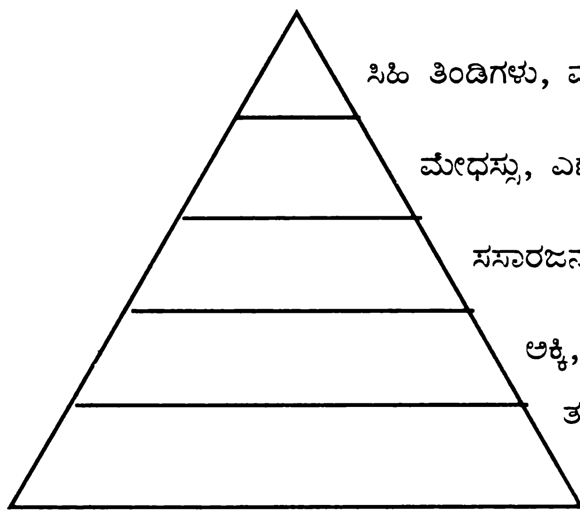
ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು ನಿಷ್ಪಲವಾದರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಮೀರಿದರೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚುಚ್ಚುವುದನ್ನು ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ೧೪೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಸಹಜ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಈಗ ಆಧುನಿಕ ನೋವೋಪೆನ್-೩ (Novopen) ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತಿದಿನ ರೋಗಿಯು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹದು.

೨. ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ಸಮತೋಲನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ರಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎತ್ತರ, ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗ / ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಾರು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳು ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳನ್ನು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಅಂಶವೇ ಈ 'ನಾರು'. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೀರುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ 'ನಾರು' ಭೋಜನಾ ನಂತರದ 'ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ'ಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಕೊಬ್ಬು, ಸಕ್ಕರೆ, ಮಾಂಸ, ಹಾಲಿನ

ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಎಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೆನೆ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ತಿನಿಸುಗಳು, ಎಣ್ಣೆ ಕಾಳುಗಳು ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳು, ತಂಬಾಕು ಸೇವೆ ಕೂಡದು.



ನಿಮ್ಮ ಊಟ ತಡವಾಗುವುದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಣ್ಣು/ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದು, ಓದುವುದು ಅಥವಾ ರೇಡಿಯೋ ಕೇಳುವುದು ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಮರೆಯದಿರಿ, ಆಹಾರದ ರುಚಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸವಿಯಿರಿ. ಪ್ರತಿ ತುತ್ತನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು ಸೇವಿಸಿ ಆನಂದಿಸಿ. ಊಟದಿಂದ ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಹಾರ ಮಿತಮಿತವಾಗಿರಲಿ. "ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ."

೩. ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಾಧನ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಈಗಾಗಲೇ 'ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು' ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ' 'ವಾಯುವಿಹಾರ' ಮತ್ತು 'ಲಘು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ' ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕನಿಷ್ಠ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದಲ್ಲದೇ, ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಹಾಗೂ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣಗೊಳಿಸಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಉತ್ತಮ ಸಹಕಾರಿ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮಗೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಸುಖಜೀವನ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು.

ದೇಹವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಲಂಬವಾಗಿ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಹತ್ತು ಎಣಿಸಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಳಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ೫ ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

* ಗದ್ದವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕೆಳಗೆ ತನ್ನಿ, ಎದೆಗೆ ತಾಗಿಸಿ-ಮೂರು ಬಾರಿ.
* ಕತ್ತನ್ನು ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಾ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ-ಒಳಗೆ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ-ನಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿ-ಮೂರು ಬಾರಿ.
* ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ. ಈಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸದೇ ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ-ಮೂರು ಬಾರಿ.

ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ೩೦ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧-೨ ಕಿ.ಮೀ. ದೂರ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ. ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ಗಂಟೆಗೆ ೧೫ ಕಿ.ಮೀ. ವೇಗ ಟೆನ್ನಿಸ್, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್ ಅಥವಾ ಈಜುವುದು ಉತ್ತಮ. ಓಡುವುದಾದರೆ ಗಂಟೆಗೆ ಹತ್ತು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಶಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು.

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದೇಹ ಸಡಿಲ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮಾಡಿ, ೫ ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದು.

ಕಾಲು ವ್ಯಾಯಾಮ

ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಾ ನ್ಯೂನತೆಗಳು-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಗಾಯ, ಹುಣ್ಣು, ನಂಜು,

ಕೊಳೆತ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿ ದಿವಸಕಾಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

* ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ಚುರುಕಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ.

* ಮೆಟ್ಟಿಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ಪಾದಗಳ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಊರಿ ಮೆಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ.

* ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಬಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿ. ಪಾದಗಳು ಗೋಡೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರವಾಗಿರಲಿ. ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿರಲಿ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ೧೦ ಸಾರಿ ಬಾಗಿಸಿ, ಇದು ಕಾಲಿನ ಸೆಡೆತವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.

* ಕುರ್ಚಿ ವ್ಯಾಯಾಮ-ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ತೋಳುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕುರ್ಚಿಯಿಂದ ೧೦ ಸಲ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

* ಮೆಟ್ಟುಗಾಲಿನ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿ. ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬಿಟ್ಟು ದೇಹವನ್ನು ಎತ್ತರಿಸಿ ಮತ್ತು ಇಳಿಸಿ.

* ಮಂಡಿ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು-ಕುರ್ಚಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಂಡು ೧೦ ಸಾರಿ ಮಂಡಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಿ.

* ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಭಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿರಿ. ಆನಂತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ೨೦ ಸಾರಿ ಮಾಡಿರಿ.

* ದೇಹದ ಪೂರ್ಣ ಭಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ಒಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ನಂತರ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬಿಟ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ.

೪. ಪಾದಗಳ ರಕ್ಷಣೆ

ಪಾದಗಳಿಗೆ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಪಾದರಕ್ಷಣೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಪಾದವನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಪಾದ ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಬದಲಿಸಿ, ತುಂಬಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಸಡಿಲವಾಗಿ ಇರಬಾರದು. ಪಾದಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಿರಲಿ ಮತ್ತು ಒಣಗಿರಲಿ, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಕಾಲಳತೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿ.

೫. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನ (Hypoglycemia)

ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಸಿವಿನ ಯಾತನೆ, ಬೆವರುವಿಕೆ, ನಡಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬ / ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಹಶ್ರಮ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.

೬. ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಒಣಗುವುದು, ಉರಿ, ಹುಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ ಪದರ ಅಥವಾ ಒಸಡಿನಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಸರಿಯಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ, ಒಸಡುಗಳ ಬಾವು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕೀವು, ರಕ್ತ ಕಾಣಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಊಟದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಮೃದು ಬ್ರಷ್ ಬಳಸಿ, ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಸಹ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ. ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ತೀಡುವುದು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

❖

ಮಧುಮೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಚಿಂತೆಯೂ ಸಲ್ಲದು

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಅತಿಯಾದ ಚಿಂತೆ, ಆಲೋಚನೆ-ವಿಚಾರ ಮಂಥನ- ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಅಧಿಕ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಕೊಡುವುದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವಿಕೆ. ವಾತಾವರಣ ಏರು-ಪೇರು—ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಯೂ ಮುಖ್ಯ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಖಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗುತ್ತವೆ

ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪೆಡಸುತನ (ಅಥೆರೋಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್) ಉಂಟಾದಾಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕಾರೋನರಿ ಹೃದ್ರೋಗ ಬರಬಹುದು, ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಗ್ಯಾಂಗ್ರೀನ್ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಕಾಲು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಧಿ ಮುಂದುವರಿದಂತೆಲ್ಲಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಕಾರೋನರಿ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆ (ಎಂಬೋಲಿ) ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಕೂಡ್ಗರಣೆಕೆ (ತ್ರಾಂಬಸ್) ಆಗುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗಬಹುದು.

ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ (ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ದಾಖಲು ಮಾಡಿ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಈಗ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹೈ-ಟೆಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ವಿದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಖರ್ಚು ವಿಪರೀತ. ಸುಮಾರು ೫೦೦೦ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಂದ ೨ ಲಕ್ಷದವರೆಗೂ ಖರ್ಚಾಗಬಹುದು. ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯ ನಾಗರಿಕನಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಆದರೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೊದಲನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ನಿತ್ಯಜೀವನ ಆರೋಗ್ಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಸರ್ವರೂ ಸುಮಾರು ೮೦-೯೦ ವರ್ಷ ಆಯಸ್ಸಿನವರೆವಿಗೂ ಸುಖಜೀವನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಸಂಗ್ರಹ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡ ೧೦ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಂಡು ಬರುವುದು. ಅಂಥವರಿಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ತಡೆಯಬಹುದು.

ಸದಾ ನೆನಪಿಡಿ

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸಕ್ಕರೆ ಏರಿಳಿತದ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ. ಖಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಮಾತ್ರ. ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸಾಧ್ಯ. ನರಳಾಟ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಗರಿಷ್ಟ	(ಗ್ರಾಂ / ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ತಿನಿಸುಗಳಿಗೆ)		
(>೧೦ ಗ್ರಾಂ)	(೧-೧೦)	(<೧)	(೦)
ಗೋದಿ	ಅನ್ನ	ಮೈದಾ	ಸಕ್ಕರೆ
ಜೋಳ	ತರಕಾರಿ	ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ	ಎಣ್ಣೆ
ರಾಗಿ	ಹಣ್ಣು		ಹಾಲು
ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ	ಕೊಬ್ಬರಿ		ಮಾಂಸ
ಬೇಳೆ ಕಾಳು	ಎಳ್ಳು		
	ಮೆಂತ್ಯ		

ದಿನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ನಾರಿನಾಂಶ ೩೦-೪೦ ಗ್ರಾಂ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ/ಗ್ಲುಕೋಸು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಸ್ ನಾರಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

❖

ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯ (Hypoglycemia)

ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಓಡಾಟದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶಮನಕಾರಿಗಳಂತಹ ಇತರ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿಂದಲೂ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ (Hypoglycemia)

ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕ್ಹೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ ದಣಿವು, ತಲೆನೋವು, ದುರ್ಬಲತೆ, ಆಸ್ತಮಾ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಬರಬಹುದು. ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯ ಅತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ, ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ (Coma) ಬರುವುದುಂಟು. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರು ಲಕ್ಷಣಗಳು

೧. ಹಸಿವು, ೨. ಬೆವರುವುದು, ೩. ನಡುಕ, ೪. ನಿರ್ಜೀವವಾಗುವುದು, ೫. ನಿತ್ರಾಣ, ೬. ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಎದೆ ಬಡಿತ, ೭. ತುಟಿಗಳ ಕಂಪನ, ೮. ತಲೆನೋವು, ೯. ಗಲಿಬಿಲಿ, ೧೦. ಆಲಸ್ಯ, ೧೧. ಮಂದವಾಗುವ ದೃಷ್ಟಿ (ಎರಡಾಗಿ ಕಾಣುವುದು), ೧೨. ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ (ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಕು)

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೇರಿಸುವುದೇ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸಿ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ತಮ್ಮ ಅಂಗಿಯ ಕಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೈಚೀಲದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ಪೊಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಮಾದರಿ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ತಿನಿಸುಗಳು	ಶಕ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು				
	1000	1200	1500	1800	2000
ಬೆಳಗ್ಗೆ ೭ಕ್ಕೆ ಕಾಫಿ/ಚಹಾ/ಹಾಲು (ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ)	1ಕಪ್	1ಕಪ್	1ಕಪ್	1ಕಪ್	1ಕಪ್
ಬೆಳಗ್ಗೆ 8 ಗಂಟೆಗೆ ಇಡ್ಲಿ	2	2	3	3	4
ಅಥವಾ ದೋಸೆ	1	2	2	2½	3
ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಅಥವಾ ಪೊಂಗಲ್	2/3ಕಪ್	2/3ಕಪ್	1ಕಪ್	1ಕಪ್	1½ಕಪ್
ಅಥವಾ ವಡೆ	1	1	2	3	4
ಸಾಂಬಾರು	½ಕಪ್	½ಕಪ್	1ಕಪ್	1ಕಪ್	1½ಕಪ್

ಬೆಳಗ್ಗೆ ೧೧ ಗಂಟೆಗೆ/ಮಧ್ಯಾಹ್ನ

ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಹಾಲು ಅಥವಾ ನಿಂಬೆರಸ	2ಕಪ್	2ಕಪ್	2ಕಪ್	2ಕಪ್	2ಕಪ್
ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆಗೆ ಅನ್ನ	2ಕಪ್	3ಕಪ್	4ಕಪ್	6ಕಪ್	8ಕಪ್
ಚಪಾತಿ	1	1½	೨	೩	೪
ಸಾಂಬಾರು	½ ಕಪ್	2/3ಕಪ್	1ಕಪ್	1½ಕಪ್	2ಕಪ್
ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ	1ಕಪ್	1½ ಕಪ್	2	2½	3
ತರಕಾರಿ ಪಲ್ಯ	½ ಕಪ್	½ ಕಪ್	½ ಕಪ್	1 ಕಪ್	1 ಕಪ್
ಮಜ್ಜಿಗೆ	1ಕಪ್	1ಕಪ್	1ಕಪ್	2ಕಪ್	2ಕಪ್
ರಸಂ	2ಕಪ್	2ಕಪ್	2ಕಪ್	2ಕಪ್	2ಕಪ್
ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ (ಎಣ್ಣೆ ರಹಿತ)	1ಚಮಚ	1ಚಮಚ	1ಚಮಚ	1ಚಮಚ	1ಚಮಚ

ಸಂಜೆ ೫ ಗಂಟೆಗೆ

ಕಾಫಿ/ಚಹಾ/ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಇಲ್ಲದೆ	1ಕಪ್	1ಕಪ್	1ಕಪ್	1ಕಪ್	1ಕಪ್
ಮಾರಿ ಬಿಸ್ಕತ್ತು	2	2	2	4	4
ಬಜ್ಜಿ, ಪಕೋಡ	2	2	2	2	
ಬೇಯಿಸಿದ ಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಬೇಳೆ	½	½	½	1	1
ಸಲಡೆ/ ಸುಂಡಲ್	½ಕಪ್	½ಕಪ್	½ಕಪ್	1ಕಪ್	1ಕಪ್

ರಾತ್ರಿ ೯ ಗಂಟೆಗೆ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ೧ ಗಂಟೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನೇ ಅನುಸರಿಸಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲಿ

ತರಕಾರಿ: ಬೂದು ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಎಲೆ ಕೋಸು, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಬದನೆ, ಬೆಂಡೆ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲ ಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಟೊಮೇಟೋ, ಅಣಬೆಗಳು, ದಪ್ಪ / ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ನವಿಲುಕೋಸು.

ಹಣ್ಣುಗಳು: ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಪಪ್ಪಾಯ ಇತ್ಯಾದಿ

ದವಸ: ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ (ಕುಸುಬಲಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಉತ್ತಮ), ಗೋದಿ, ರಾಗಿ.

ಧಾನ್ಯಗಳು: ತೊಗರಿ, ಹೆಸರು, ಉದ್ದು.

ಮಧುಮೇಹದ ರೋಗಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಲಹೆಗಳು

ಮೆಂತ್ಯದ ಕಾಳನ್ನು ನೆನಸಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿ ೧೩ ದಿವಸ ಒಣಗಿಸಿ, ಪುಡಿಮಾಡಿ ಪ್ರತಿದಿನ ೧ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೨. ಮೈದಾ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ ವರ್ಜಿಸಿ.

೩. ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು-ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ.

೪. ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಗಿಣ್ಣು, ತುಪ್ಪ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾಥಗಳನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.

❖

ಬೊಜ್ಜು (Obesity)

ದೇಹದ ತೂಕ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅನೇಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಅದೇ ರೀತಿರಕ್ತದ ಯೂರಿಯ ಮತ್ತು ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ, ಮಧುಮೇಹ, ಕೀಲುವಾಯು, ಸಂಧಿವಾತ, ಮೂತ್ರ ಅಂಗಾಂಗಳ ರೋಗಗಳು, ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕಲ್ಲು, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಕನಿಷ್ಠ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಇವುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪರಿಹಾರಗಳು.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ರಸಂ ಅತಿ ಉತ್ತಮ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಯೋಗ, ದ್ಯಾನ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ಉತ್ತಮ.

ಎಡೆ ಬಿಡದ ಒತ್ತಡದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಬೊಜ್ಜಿಗೆ ಕಾರಣ ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ ಏರಿಕೆಗೂ ಕಾರಣ. ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವ ಚಟವೇ ಕಾರಣ. ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ರಸದೂತ ಒತ್ತಡದಿಂದ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಟಿಸಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ಸೆರೊಟಿನಿನ್ ರಸದೂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಪಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳಿಂದ ಸೆರೊಟಿನಿಸ್ ಗಮನೀಯವಾಗಿ ಏರುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಎಲೆ ಕೋಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಟಾರ್‌ಟಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ನಿಂಬೆರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

❖

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು / ಲಕ್ವ (Stroke/Paralysis)

ಮೆದುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತ ಮುದ್ದೆ (ಎಂಬೊಲೈ) ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಕೂಡ್ಗರಣೆಕೆ (ತ್ರಾಂಬಸ್) ಆಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ, ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ತಕ್ಷಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಲಕ್ವ (ಸ್ಟ್ರೋಕ್) ಹೊಡೆಯುವುದು. ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಸಹಜ ಮಟ್ಟನ್ನು ಮೀರಿದ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್, ಧಮನಿಗಳ ಪೆಡಸುತನ (ಅಥೆರೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್) ಇವೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

ಲಕ್ವ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಬಂದಾಗ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

* ತುರ್ತಾಗಿ ಬರುವ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಚೇತನ - ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖ, ಕೈ ಕಾಲು ಒಂದೇ ಪಾಶ್ವದಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ ಬರುತ್ತವೆ.
* ತಕ್ಷಣ ಮಾತು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಅಥವ ತೊದಲುವಿಕೆ.
* ಮಾತುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಹೋಗುವಿಕೆ.
* ತಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಹೋಗುವಿಕೆ.
* ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಅತಿ ತೀವ್ರತೆಯ ತಲೆನೋವು.
* ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ನಡೆಯುವಾಗ ಅಥವಾ ನಿಂತುಕೊಂಡಾಗ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುವಿಕೆ, ಗೊಂದಲ ಮನಸ್ಸು, ಕೈಕಾಲು ಸ್ವಾಧೀನ ತಪ್ಪುವಿಕೆ.
* ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವಿಕೆ, ತಕ್ಷಣ ರೋಗಿಯನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು - ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ವಿಧಾನಗಳು

* ಮೆದುಳಿನ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. (ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟಿಕ್ ರೆಸೊನೆನ್ಸ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್)
* ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ (C.T. Scan)
* ಕೆರೋಟಿಡ್-ವರ್ಟಬ್ರಲ್ ಏಂಜಿಯೋಗ್ರಫಿ ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತಚಲನೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
* ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು: ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಕಾಲ (Clothing Tme) ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕಾಲ (Bleeding Time)
* ಈ.ಕೆ.ಜಿ. (EKG)
* ಇಕೊ ಕಾರ್ಡಿಯೋ ಗ್ರಾಂ (ECO)
* ನರಮಂಡಲದ ನರವಿಭಾಗ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಲಕ್ವ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು. ನರವಿಜ್ಞಾನ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಲಕ್ವ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಈಗ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ಕೌಮಾಡಿನ (Coumdin), ಆಸ್ಪಿರಿನ್, ಟೆಕ್ಲೊಡಿಪಿನ್ (Tielopidin) ಮುಂತಾದ ಔಷಧಿಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಳುವಾಗಿ ನೀರಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಸುಗಮಗೊಳಿಸುವುದು. ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಆದ ನಂತರ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಗುಣವಾಗುವುದು. ಔಷಧಿಗಳು ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುವು. ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿ ರೇವಿಪಾರಿನ್ (Reviparine) ಸೋಡಿಯಂ.

ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಗುಣವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಕೆರೋಟಿಡ್ ಎಂಡಾರ್‍ಟ್ರರೆಕ್ಟಮಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ರಕ್ತದ ಮುದ್ದೆಗಳನ್ನು ಕೆರೋಟಿಡ್ ರಕ್ತನಾಳದಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುವುದು. ಲಕ್ವ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಒಡೆದ ರಕ್ತನಾಳವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೆದುಳಿನ ಊತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಲಕ್ವ ಗುಣವಾಗುವುದು.

❖

ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

* ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಉತ್ತಮ.
* ಮಧ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇದ ಅಗತ್ಯ.
* ವ್ಯಾಯಾಮ, ಈಜುವುದು, ಓಡುವಿಕೆ, ಯೋಗ-ಮೆದುಳಿನ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುವು.
* ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಧ್ಯಾನ, ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸುಖನಿದ್ರೆ-ಇವುಗಳು ಮೆದುಳಿಗೆ ಆತಂಕ, ತವಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮನೋ ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದು.
* ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸದಾ ಸಹಜ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
* ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
* ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮತಪ್ಪಿದ ತೀವ್ರವಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
* ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮೆದುಳಿನ ಎಮ್.ಆರ್.ಐ. ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ಖಾಯಿಲೆ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.
* ಲೆಟ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಯತೇಚ್ಛವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಿದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಲೆಟ್ಯೂಸ್ ನರಮಂಡಲದ ಉದ್ರಿಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಶಾಂತ ಗೊಳಿಸುವುದು. ಕ್ಯಾರೆಟ್ ನರಮಂಡಲ ವನ್ನು ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವುದು.

❖

ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳ ವ್ಯಾಧಿಗಳು

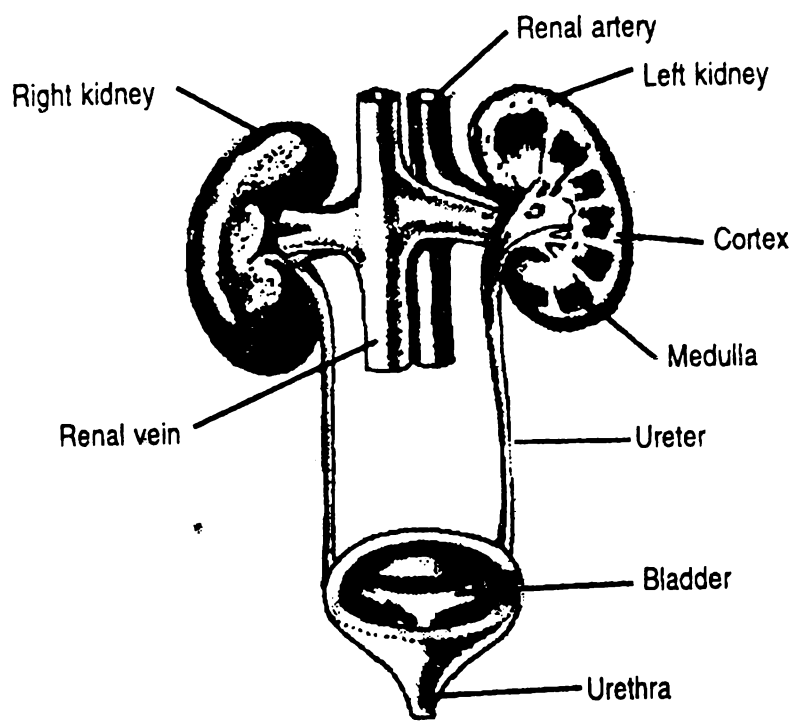
ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಜೋಡಣೆಗೆ / ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಷನ್ ಅಥವಾ ಬದಲಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡ ನಾಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಈಗ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಅತಿ ಶ್ರೀಮಂತರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನಾಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಜರುಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯುವುದು ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸತ್ತವರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಾಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಉಂಟು ಅದೇ ಸಿ.ಆರ್.ಎಫ್. ಕ್ರಾನಿಕ್ ರೀನಲ್ ಫೈಲ್ಯೂರ್ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬರುವ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲತೆ. ಆದಕಾರಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯ, ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಕ್ರಿಯಾಟನಿನ್ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹೋಗುವ ಸ್ಥಿತಿ (ಕೋಮ) ಉಂಟಾಗುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗುವುದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ.

ರಕ್ತದ ಯೂರಿಯ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅನೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಬೆದಿರಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಚಾರಗಳು, ನವೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಂದರೆ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಜ್ವರ ಕಾಲೂತ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಊತ ಕಾಣಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವು ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಗ್ಲಾಮೆರಲೊ ನೆಫ್ರೈಟಿಸ್ / ಸ್ಕಿರೋಸಿಸ್, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಪಾಲಿಸಿಸ್ಟಿಕ್ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು—ಇವು ಮುಖ್ಯವಾವು.

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ನಾಟಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲತೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಆಪೋಹನ-ವಿಧಾನದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಾಗುವುದು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ನೀರು, ಯೂರಿಯಾ, ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಕ್ರಿಯಾಟನಿನ್ ಮುಂತಾದ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅನುಕೂಲ.

ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಕ್ರಿಯೆಯು ಆಸ್ಮಾಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಪರಾಸರಣ ನಿಯಮದಂತೆಯೇ ಜರುಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಂಡ ರಕ್ತವು ಮತ್ತೆ ರೋಗಿಯ ನಳಿಕೆ ಮೂಲಕ ಧಮನಿಯೊಳಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದರ ಕೋಶದೊಳಗಡೆ ಡಯಾಲೈಸಿಂಗ್ ದ್ರವ ಹರಿಸಿಯೂ ಮಾಡಬಹುದು. ವಾರಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈಗ ರೋಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರಳ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಇದರ ದುಬಾರಿ ಖರ್ಚಿನಿಂದ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಲ್ಲ.



❖

ಮೂತ್ರ ರೋಗಗಳ ನಿವಾರಣ ಸಲಹೆಗಳು

* ಪ್ರತಿದಿನ ೧ ರಿಂದ ೩ ಲೀಟರ್ ನೀರು ಮತ್ತು ದ್ರವ ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
* ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಈಜುವುದು, ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ವಾಯುವಿಹಾರ, ಯೋಗಗಳಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಡವಾದ ನೀರು ಮತ್ತು ರಾಸಯನಿಕ ವಸ್ತು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ಅನೇಕ ರೋಗಸಮಸ್ಯೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.
* ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಬೇಕು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮಿತವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.
* ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.
* ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕರಿಬೇವಿನ ಸಮೇತ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
* ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
* ೬೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಾರ್ಷಿಕ ವೈದ್ಯತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದ ಯೂರಿಯಾ, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಟನಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
* ಮೂತ್ರ ಜನಕಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಗೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಮನೆಯ ಔಷಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳುಂಟು. ಅಲಸಂದೆಕಾಳು, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು, ಬೀಜರಹಿತ ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕರಿಬೇವು, ನೀಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಜೇನು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿರಸ, ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ರೀತಿಯ ಸಕ್ರಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಬಂದಿತ್ತು. ಆದಕಾರಣ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದವು.

❖

ಮೂತ್ರ ಕಲ್ಲುಗಳು (Kidney Stones)

ಮೂತ್ರದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅದು ಸಾಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಲೀನವಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು-ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಫಾಸ್ಪೇಟ್, ಯೂರೋಟ್ಸ್, ಯೂರಿಯಾ, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಕ್ರಿಯಾಟನಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಫಾಸ್ಪೆಟ್, ಗರಣೆಗಳಂತಾಗಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಾ ಹರಳುಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ' ಪಿರಿಡಾಕ್ಸಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅತಿಯಾದ ರಸದೂತಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಆಕ್ಸಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಪೇಟ್ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಕಲ್ಲುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಚಳುಕಿನ ನೋವು, ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಉರಿಮೂತ್ರ, ಕ್ಷಕಿರಣ ಪಟದಲ್ಲಿ ಅವು ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು. ತೀರಾ ಸಣ್ಣ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬಿದ್ದು ಹೋಗುವುದುಂಟು.

ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಮೂತ್ರಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಕಲ್ಲುಗಳಿರುವಲ್ಲಿಗೆ ಅತಿ ಚುರುಕಿನ ವೇಗದ ಶಬ್ದ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಲಿಥೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅವು ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವು ಈಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಸುಮಾರು ೮ ರಿಂದ ೧೦ ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಅತಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲೂ ತೆಗೆಯಲು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

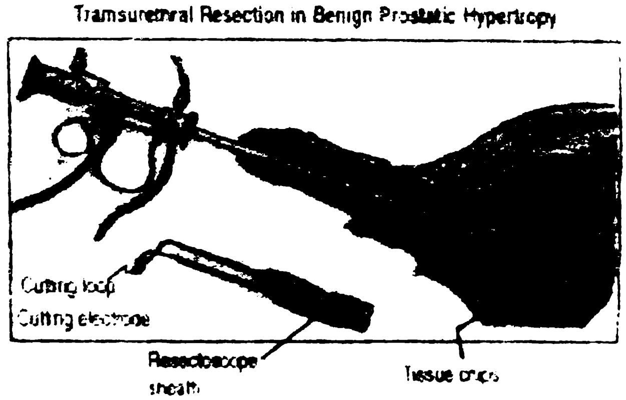
❖

ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗಂಟು (Prostate)

ಪ್ರಾಸ್ಟೇಂಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಂದರೆ, ಅಡಚಣೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಹು ಮೂತ್ರ, ಉರಿ ಮೂತ್ರ, ರಕ್ತ ಮೂತ್ರ, ವಿಸರ್ಜನೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಅಡಚಣೆ ಇವು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ೬೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯ, ಆಸಿಡ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಟನಿನ್ ಮಟ್ಟ ಏರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯತೆಯೂ ಆಗುವುದುಂಟು. ಇದನ್ನು ಎಂ.ಆರ್.ಐ., ಸಿ.ಟಿ.ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಆಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಯುರೆತ್ರಲ್ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ರಿಸೆಕ್ಷನ್ ಅತಿ ಸುಲಭ ಆಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ, ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿ ವಿಧಾನ.

ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಯುರೆತ್ರಲ್ ನೀಡಲ್ ಅಬ್ಲೇಷನ್ (TUNA) ಕನಿಷ್ಠ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ. ಹೊರ ರೋಗಿಯಾಗಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಹೊರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೈಕ್ರೊ ವೇವ್ ಹೈಪರ್ ಥರ್ಮಿಯ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ರಾನ್ (MICROWAVE HYPER THERMIAPROSTATRON) ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ.

Tramsurethral Resection in Benign Prostatic Hypertropy



ಕಾಮಾಲೆ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಕಲ್ಲುಗಳು (Jaundice)

ಪಿತ್ತರಸವು ಪಿತ್ತ ಕೋಶದಿಂದ ಕರುಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಡೆತಡೆ ಆದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಕ್ಷಯರೋಗ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನ್ಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಮಾಲೆ ಬರಬಹುದು. ಪಿತ್ತರಸದಲ್ಲಿನ ಘಟಕಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕನುಸಾರವಾಗಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಪಿತ್ತಕಲ್ಲುಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಕಲ್ಲುಗಳು ದುಂಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಕಣಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಯವಾಗಿ ಪಿತ್ತವರ್ಣ ದ್ರವವಸ್ತು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಸ್ತು ಯಕೃತ್ತಿನ ಪುಟ್ಟನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಜೊತೆ ಸಂಗಮವಾಗಿ ಮುದ್ದೆಗಟ್ಟಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತ ವರ್ಣದ್ರವಕಲ್ಲುಗಳು, ಮಿಶ್ರಕಲ್ಲು ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಫಾಸ್‌ಟೇಡ್ ಕಲ್ಲುಗಳು-ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಅಜೀರ್ಣ, ತೇಗು, ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಾಣಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕಲ್ಲು ಪಿತ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುವಾಗ ತೀವ್ರಗತಿಯ ಚಳಕು ಉಂಟಾಗಿ ರೋಗಿ ಬಿದ್ದು ಬಿದ್ದು ಒದ್ದಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮೈ ಬೆವರಿ ವಾಂತಿಯು ಆಗಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಪಿತ್ತಕಲ್ಲುಗಳು ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದೆ ಕೊನೆಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಉಗುರು, ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವಾಗುವುವು.

ಕ್ಷಕಿರಣ ಪಟದಲ್ಲಿ ಪಾರದರ್ಶಕವಲ್ಲದ ಕಾರಣ ಪಿತ್ತಕಲ್ಲುಗಳು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತರಸದ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ವರ್ಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುವುವು. ಪಿತ್ತಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲು ಕೋಲಿಸಿಸ್ಟೋಗ್ರಫಿ ಮತ್ತು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕಾನ್ / ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಉಪಯೋಗ ವಾಗಬಹುದು.

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಲಿತೋಟ್ರಿಪ್ಸಿ ವಿಧಾನದಿಂದ ತೆಗೆಯುವುದು ಕೆಲವೇಳೆ ಫಲಾಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ. ನಾರುಗಾಜಿನ ಅಂತರ್ದರ್ಶಕ ದುರ್ಬೀನಿನ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಲು ಸಮೇತ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನೇ ಭಾಗಶಃ ಹೊರತೆಗೆಯುವ ವಿಧಾನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಕಲ್ಲುಗಳಿರುವ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದೇ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ.

ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ಬಂದಾಗ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪಥ್ಯದಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ❖

ಜಠರ ಮತ್ತು ಮುಂಗರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು (Peptic Ulcer)

ಜಠರ ಮತ್ತು ಮುಂಗರುಳಿನ ಒಳಪೊರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಜೀರ್ಣಕ ಹುಣ್ಣು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೈಡ್ರೋ ಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಒಳಪೊರೆಯನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹುಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇಳೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಲಿಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಪೈಲೋರಿ ಎಂಬ ಸೋಂಕಿನಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಠರ ರಸ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಖಾರಮಸಾಲೆ ಆಹಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ಬಡವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ವಾಕರಿಕೆ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಉದರ ದರ್ಶಕ ದುರ್ಬೀನು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ ಹುಣ್ಣು ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಪ್ರತ್ಯಾಮ್ಲೀಯ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. H2 ಬ್ಲಾಕರ್ಸ್ ಔಷಧಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿವೆ. ಔಷಧಿಗಳು ವಿಫಲವಾದಾಗ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಕೆಲವು ನಿವಾರಣ ಸೂತ್ರಗಳು ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತ

* ಹಾಲು ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
* ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಖಾರ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
* ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕು.
* ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.
* ಮದ್ಯಪಾನ-ಧೂಮಪಾನ ನಿಷೇಧ ಅಗತ್ಯ.
* ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.
* ಆತಂಕ, ಉನ್ಮಾದ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
* ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಒತ್ತಡವಿದ್ದಾಗ, ಸೂಕ್ತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ.

❖

ಮಲಬದ್ಧತೆ

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆ:

* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿಕಡಿಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ
* ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದಾಗ
* ಮನೋಃಖಿನ್ನತೆಯಿಂದಲೂ
* ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ
* ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಆಮ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗಲೂ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಎದೆನೋವು, ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಮನೋತವಕ, ಹರ್ನಿಯಾ, ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದಪ್ಪವಾಗಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಕಾಲು ನೋವು, ಕರುಳಿನ ತಡೆ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು-ಇವುಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನೇಕ ಸಲಹೆಗಳು

* ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮಲಗಬೇಕು.
* ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ವಾಯುವಿಹಾರ ನಡಿಗೆ.
* ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು, ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
* ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಿರಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.
* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ರಾಗಿ, ಗೋದಿ, ನಾರಿರುವ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಹೂ ಕೋಸು, ಕರಿಬೇವು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಮೆಣಸು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
* ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ, ಇವುಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆನಯ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

❖

ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ರೋಗಗಳು

ಥೈರಾಕ್ಸೀನ್ ರಸದೂತ / ಹಾರ್ಮೋನ್ ಕಡಿಮೆ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಹೈಪೋ ಥೈರಾಯಿಡ್ ವ್ಯಾಧಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವಾರು-ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಸೋಮಾರಿತನ, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು, ಒಣ ಚರ್ಮ, ಗಂಟಲಿನ ಶಬ್ದ ಬದಲಾವಣೆ. ಥೈರಾಕ್ಸೀನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಥೈರಾಕ್ಸೀನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆದರೆ, ವಿಪರೀತ ಹಸಿವು, ಶೇಕಡ ೧೦ ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ವಿಪರೀತ ಬೆವರು, ಕೈ ಬೆರಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಡುಕ, ಬಿರಿಗಣ್ಣು, ಟಿ೩, ಟಿ೪ ಮತ್ತು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಸ್ಟಿಮುಲೇಟಿಂಗ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ಯೋಗಾಸನಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅಂಗ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಂಗಗಳಿಗೂ, ಕಣಕಣಗಳನ್ನೂ ಚೇಧಿಸಿ, ದೇಹದ ಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಯೋಜಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಅಡ್ರೆನಲ್ಸ್, ವೃಷಣಗಳು (ಟೆಸ್ಟೀಸ್) ಪ್ಲೀಹ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಾದಿಗಳು ಸುಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗರುಜಿನಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸರ್ವಾಂಗಗಳ ದೋಷ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

❖

ಹರ್ನಿಯ/ಅಂಡವಾಯು

ಉದರ ಕೋಶದ ಆವರಣದ ಅವಯವಗಳು ಹೊರಚಾಚಿ ಹರ್ನಿಯ ಅಥವಾ ಅಂಡವಾಯು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ಸಂಧಿಸುವ ಗೆಜ್ಜೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಇಂಗ್ವೈನಲ್ ಹರ್ನಿಯ ಶೋಕಡ ೬೦ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮದ್ದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಅಥವಾ ನೇಚರೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಹರ್ನಿಯಾಗೆ ಕಾರಣಗಳಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಸತತ ಕೆಮ್ಮು, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ಗಂಟು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬೇಕು.

❖

ಆಧುನಿಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿಕ್ ನಾರಿನ ದುರ್ಬೀನಿನಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ೨-೩ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಕಳಿಸುವರು. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಹರ್ನಿಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದುವನು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಪರಿವರ್ತಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಸೂರ ಗಡುಸಾಗುತ್ತದೆ. ೫೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣು ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸಂಗಮೀಕರಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಮಸೂರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದ ದೃಷ್ಟಿ ಮಸಕಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೆಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಣ್ಪೊರೆ ಬರುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಪೆ ಕುಗ್ಗುವದು. ಚಲನೆಯೂ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಇದಿರಂದಾಗಿ ಕತ್ತಲಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಲು ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಬೆಳಕು ಬೇಕಾಗುವುದು. ರೆಟಿನಾಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವದು. ದೂರ ನೋಡಲು ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಹತ್ತಿರ ಓದಲು ನಕ್ನಡಕ ಬೇಕು. ಮಸೂರ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಿಗ್ಗದ್ದರಿಂದ ಕೋರೈಸುವ ಬೆಳಕನ್ನು ನೋಡಲಾರರು. ೬೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಹಸಿರು, ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಊತಕಗಳು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಷ್ಟು ಸಡಿಲ ಬಿದ್ದಿರುವುದರಿಂದ ಕೆಲ ವೇಳೆ ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿತ ಹೆಚ್ಚು.

ಮುಪ್ಪು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಗಲೇ ಮಿದುಳು ಬೆಳಕನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ನರಕ್ಕೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಸಾಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕಣ್ಣಿನ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಾದ ಪಾರದರ್ಶಕ-ಪಟಲ-ಮಸೂರ-ಆಟ್ರಿಯಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಮಸೂರದ ಹಿಂಭಾಗದ ಲೋಳೆಯಂತಹ ದ್ರವವಾದ ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಆಕಾರದ ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಚಲಿಸಿದಾಗ ಅವೂ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ. ಪಾರದರ್ಶಕ ಮಸೂರ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿ ಪೊರೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರ ಪದರ ಕಂಜಕ್ಟೈವ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ತಮ್ಮ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಮಾಸಲು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣ ೬೦-೭೦ ವರ್ಷ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಬಿಗಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆಗಳು ಜೋಲಾಡಿದ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ರೆಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಣ್ಣು ಊದಿದ ಹಾಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದು.

❖

ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಉಪಾಯಗಳು

---

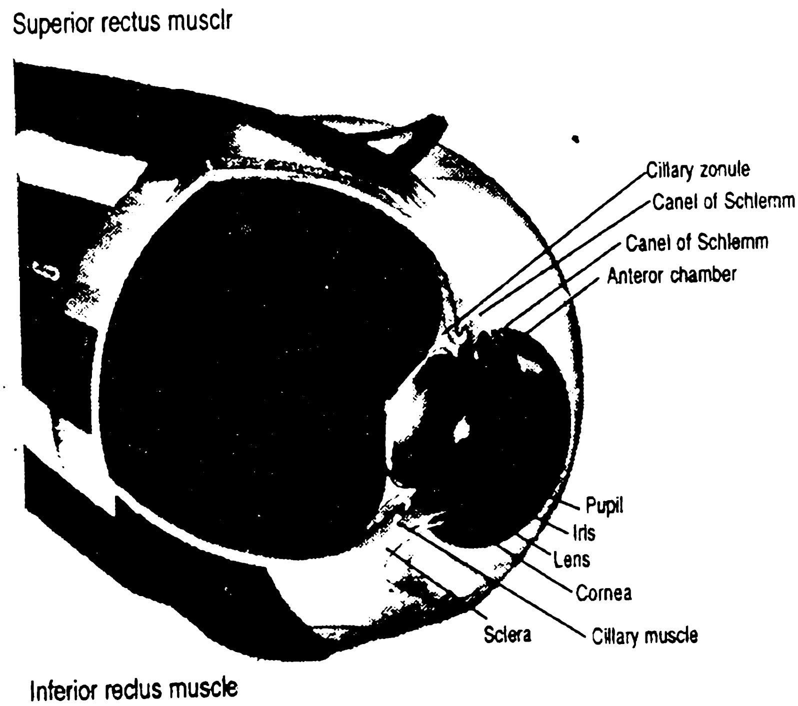
* ಸೂರ್ಯಗ್ರಹಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಾರದು. ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಅಲ್ಟ್ರಾವಯಲೆಟ್ ಕಿರಣಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಮ್ಯಕುಲ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಅಪಘಾತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಭಾಗಶಃ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸದಾ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಾರದು.
* ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಓದುವಾಗ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ೩೦ ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕಣ್ಣಿಗೆಕೊಡಬೇಕು.
* ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಔಷಧಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಲೇಬಾರದು.
* ಹಳೆಯ ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬೇಕು.
* ಬೇರೆಯವರ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇ ಬಾರದು.
* ಮರಣದ ನಂತರ ಕಣ್ಣನ್ನು ದಾನಮಾಡಲು ಮರೆಯಬಾರದು. ಕಾರ್ನಿಯ ಅಂಧರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ಅಂಥ ನಿವಾರಣೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದಾನದ ಫಲ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು. ದೃಷ್ಟಿ ಪಡೆದವರು ಸದಾ ಚಿರಋಣಿಗಳಾಗುವರು.
* ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಏಟು ತಗುಲಬಾರದು.
* ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕುರೋಗಿಗಳ ಅಂಗವಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬಾರದು ಹಾಗೂ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

❖

ಕಣ್ಪೊರೆ (Cataract)

ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲೀಕರಣ (Degeneration) ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಸೂರ ವಿಧಾನ ಮಬ್ಬಾಗುತ್ತಾ, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುತ್ತದೆ, ದೃಶ್ಯ ಮಸಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರದ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳು ಅಕ್ಷಿಪಟಲವನ್ನು ತಲುಪುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುರುಡಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂಥ ಮಸೂರಕ್ಕೆ ಕಣ್ಪೊರೆ ಅಥವಾ ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ; ಕ್ಯಾಟರಾಕ್ಟ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ೧.೨೫ ಕೋಟಿ ಅಂಧರಲ್ಲಿ ೬೦ ಲಕ್ಷ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮೋತಿಬಿಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ 'ಅಂಧನಿವಾರಣಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಜನೆ'ಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬಡಜನರಿಗೆ ಉಪಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಡಯಾಬಿಟಿಕ್, ಥೈರಾಯ್ಡ್, ಪಾರಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ ವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಪೊರೆ ಬಹು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬರುವುದುಂಟು. ಮೋತಿ ಬಿಂದುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಲ್ಲ. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ಕಷ್ಟವಾದಾಗ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪೊರೆಯು ಬಲಿಯಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಪೊರೆಯನ್ನು ಬಲಿಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅಪಾಯವೇ ಸರಿ. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೊರೆಯು ಬಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಂಧತ್ವ ಬರಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ವ್ಯಾಧಿ, ಉಬ್ಬಸಗಳು, ಸತತ ಕೆಮ್ಮು ಇರುವುದಾದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತಂದ ನಂತರವೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಸೀಳು ದೀಪದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ವಯಸ್ಸಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬರೀ ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪಿಸಿ ಕಣ್ಣಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ಭಯ, ಗಾಬರಿ, ಆತಂಕ ಹೊಂದುವ ಸ್ವಭಾವದವರಾದರೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿಸಿ ಮಾಡುವುದೇ ಸುರಕ್ಷಿತ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೂರು ದಿನ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣನ್ನು ಶುಭ್ರವಾಗಿಡಲು



ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಅದಕ್ಕೆ ಶುಭ್ರವಾದ ಸಂಸ್ಕರಿತ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ೩ ದಿನ ಮುಂಚೆಯೇ ಗಡ್ಡದ ಮತ್ತು ತಲೆ ಕೂದಲಿನ ಕ್ಷೌರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಡೆಟ್ಟಾಲ್ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದಿನ ಸುಮಾರು ಮೂರುಗಂಟೆಯ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನಿದ್ದೆಯ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣನ್ನು ಮೃದುಮಾಡಲು ಔಷಧಿ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಭಾರವನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕೆಲವಾರು ನೋವರಿವು ಅರಿವಳಿಕೆ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (ಇಂಜಕ್ಷನ್) ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ತರಹ ಬಾಧೆಯು ಇಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಮೈಕ್ರಾಸ್ಕೋಪ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ನೇತ್ರ ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

ಮೋತಿಬಿಂದುವನ್ನು ಎರಡು ಬಗೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇಂಟ್ರಾಕ್ಯಾಪ್ಸುಲರ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಷನ್ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಸಮೇತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಸೂರವನ್ನೇ ಹೊರತೆಗೆದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮಸೂರದ ಹಿಂಭಾಗದ ಪೊರೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಿಯೇ

ಬಿಟ್ಟು ಬರೀ ಮಸೂರವನ್ನು ಎಮಲ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಯಾಪ್ಸುಲರ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೇ ದಿವಸ ಕಟ್ಟು ಬಿಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಐದುವಾರಗಳವರೆಗೆ ಔಷಧಿ ತೊಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರುವಾರಗಳ ನಂತರ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿವಾರವು ನೇತ್ರ ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಆಧುನಿಕ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ನೇತ್ರ ತಜ್ಞರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡುವಾಗಲೇ ಕೂರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಕೂರಿಸಿದ ನಂತರ ತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಸೂರ-ಪೊರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದಪ್ಪಗಾಜಿನ ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಯಾವ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಸೂರವನ್ನು ತೆಗೆದು ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿಸಿ ಸಣ್ಣದಾರದಿಂದ ಭದ್ರವಾಗಿ ಗಾಯವನ್ನು ಹೊಲಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ತೆಗೆದ ನಂತರ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗ ೫-೬ ಮಿ.ಮೀ. ವ್ಯಾಸವಿರುವ ಕೃತಕ ಮಸೂರವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಯಾರಿಕಾ ಕಂಪನಿಗಳೇ ರಸಾಯನಿಕ ಅಥವಾ ಗ್ಯಾಮಾ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರೋಗಾಣುರಹಿತ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ "ಇಂಟ್ರಾ ಆಕುಲರ್ ಲೆನ್ಸ್" ಸುಭದ್ರ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ಒಂದರಿಂದ ಐದು ಸಾವಿರ ಬೆಲೆ ಆಗಬಹುದು.

ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪೊರೆ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು "ಎಫೋಕಿಕ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಹಂತದ ವಿವಿಧ ದೂರಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಕನ್ನಡಕ ಅಳವಡಿಸಿ ಓದಬಹುದು, ಇಪ್ಪತ್ತು ಅಡಿ ದೂರ ದೃಷ್ಟಿಯ ಸುಲಭ, ಪೊರೆ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಕೊಡುವ ಕನ್ನಡಕ ದಪ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗೆ ಕೂರಿಸಿದ ಕೃತಕ ಮಸೂರದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

ಎಫೋಕಿಕ್ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಡಬಲ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳಲ್ಲಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ತಲೆಯನ್ನೇ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು ಹೊರತು ಕಣ್ಣನ್ನು ತಿರುಗಿಸಬಾರದು. ಕೆಳಗೆ ನೋಡುವಾಗ ಕತ್ತನ್ನೇ ಕೆಳತಗ್ಗಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು ಹೊರತು ಕಣ್ಣು ಕೆಳದೃಷ್ಟಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಎಫೇಕಿಕ್ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು ಶೇಕಡ ೨೫ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವು ನಮಗೆ ಸಮೀಪ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡಕವನ್ನು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ದ್ವಂದ್ವ ದೃಷ್ಟಿ

ಅಥವಾ ಡಬಲ್ ವಿಷನ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಏಫೋಕಿಕ್ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ೨೫ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೆ, "ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರ" ಅಥವಾ "ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್" (Contact Lens) ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಲೆನ್ಸ್‌ನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಹೊರಮುಖಕ್ಕೆ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕಣ್ಣಿನೊಡನೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ನೈಜ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳು ಕನ್ನಡಕದಲ್ಲಿ ೨೫ ಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿದರೆ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ೬.೨೦% ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವಸ್ತುಗಳ ದೂರದ ಅಂತರ ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲ. ಪಾರ್ಶ್ವ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸದೇ ಇರುವ ಭಾಗವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೂ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆದಾಗ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಸೂರವನ್ನು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ.

ಇಂಟ್ರಾ ಅಕೂಲರ್ ಲೆನ್ಸ್ ಪಾಲಿ ಮಿಥೈಲ್ ಮೇಥಾಕ್ರಿಲೇಟ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮೋತಿಬಿಂದು ತೆಗೆದ ಜಾಗದಲ್ಲೇ ಕೂರಿಸುತ್ತಾರೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಜನತೆಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡಕವಿಲ್ಲದೇ ದೃಷ್ಟಿ ಸಾಧ್ಯ. ಸ್ಪಷ್ಟ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ತೆಳ್ಳಗಿರುವ ಗಾಜಿನ ಕನ್ನಡಕ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಡಬಲ್ ವಿಷನ್ / ದ್ವಂದ್ವ ದೃಷ್ಟಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ದೃಷ್ಟಿಯೂ ವೈಶಾಲ್ಯ ಪೂರ್ಣ, ಕತ್ತಲೆಯ ಭಾಗವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಒಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ದೂರಗಳಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಓದಲು ಮತ್ತೊಂದು ಕನ್ನಡಕ ಹಾಕಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಇದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮತ್ತೊಂದು ಉಪಾಯವೂ ಸಾಧ್ಯ. ಎರಡು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ ಒಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಓದಲು ಬೇಕಾಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ದೂರದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಇಂಟ್ರಾ ಆಕುಲರ್ ಲೆನ್ಸುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಮನ್ವಯ ದೃಷ್ಟಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ಎರಡು ಅಂಶ ಅಪಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸೋಂಕು, ಲೆನ್ಸ್ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ವಿಟ್ರಿಯಸ್ ಜೆಲ್ ಲೋಳೆ ಗಾಯದ ಒಳಗೆ ಹರಿಯುವುದು, ಊತ, ಉರಿ ಅಥವಾ ನೆವೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಕಣ್ಣಿನ ಒಳ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ 'ಗ್ಲಾಕೋಮ' ಬರಬಹುದು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕಣ್ಣಿನ ಅಕ್ಷಿಪಟಲ ಕಳಚುವ ಸಂಭವ ಉಂಟು. ಅದನ್ನು ಸಹ ಲೇಸರ್ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಇಂಟ್ರಾ ಆಕುಲರ್ ಕೃತಕ ಮಸೂರ ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೯೬ ಭಾಗ ಅನುಕೂಲಗಳಿವೆ. ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಕೃತಕ ಮಸೂರ ಕಳಚಿ ಸರಿಯಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮೊದಲು ೩ ತಿಂಗಳೊಮ್ಮೆ ನಂತರ ವಾರ್ಷಿಕ ತಪಾಸಣೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ನೇತ್ರತಜ್ಞರು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸದಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೃಷ್ಟಿ ಲಭ್ಯ. ವಯಸ್ಸಿನ ಅಡಚಣೆ ಇಲ್ಲ.

❖

ನೇತ್ರದಾನ

ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಡ್ಸ್, ರೇಬಿಸ್, ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಆತನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೋಗಗಳು ನೇತ್ರದಾನ ಪಡೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಸೋಂಕು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಕನ್ನಡದ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ನೇತ್ರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ದೋಷವಿರುವವರು, ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳು ನೇತ್ರ ದಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಣ್ಣುಗಳ ಪೋಷಣೆ

ಅಗಸೆ, ಪಾಲಾಕ್, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ, ದಂಟು ಮತ್ತು ಚಕ್ರಮುನಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಕಣ್ಣುಗಳ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದವು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ತಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಸಂಧಿವಾತ (Arthritis)

ರುಮಾಟಾಯ್ಡ್ ಆರ್ತ್ರೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ತ್ರೈಟಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಂಧಿವಾತ ಅಥವಾ ಕೀಲುರಿತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೀಲುನೋವು, ಕೀಲು ಊತ ಮತ್ತು ಕಮ್ಮಿಯಾದಂತಹ ಕೀಲು ಚಲನೆಗಳು. ಚಲಿಸುವಾಗ ಚಳಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಬರುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಕ್ಷಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ರುಮಾಟಿಕ್ ಮತ್ತು ರುಮಾಟಾಯಡ್ ಫಾಕ್ಟರ್ಸ್ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದಲೂ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗವು ಬಹಳ ಕಾಲದ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೀಲುಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಕೀಲು, ಪೊರೆ, ಮೆಲ್ಲೆಲುಬು (ಕಾರ್ಟಿಲೇಜ್), ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಲು ಸುತ್ತ ಇರುವ ಮೂಳೆ ಹುರಿಗಳು (ಲಿಗಮೆಂಟ್ಸ್) ಕೀಲು ಉರಿತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕೀಲುಗಳು ವಯಸ್ಸಾಗದಂತೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಊನವಾಗುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ಸಹಜಮಟ್ಟ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲುವಾಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿ ಮೂಳೆ, ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅತಿಯಾಗಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ವಿಪರೀತ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ, ಗೋಧಿಬ್ರೆಡ್, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಜಾಮ್, ಬಿಸ್ಕತ್, ಮದ್ಯಪಾನ, ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬೆಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ವಿಪರೀತ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದ ರಿಂದಲೂ ಮೊದಲು ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕ ರಸಾಯನಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಏರು ಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಚಲನೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ತೈಲದ್ರವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಒಣಗಿ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತ ಕೀಲುಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕೀಲುಗಳು ಮತ್ತು ಸುತ್ತಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಗಡುಸಾಗುತ್ತವೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಂಡಿ, ಮೊಣಕಾಲು, ಸೊಂಟ, ಮೊಣಕೈ, ಪಾದ ಹಸ್ತಗಳ ಸಣ್ಣಕೀಲುಗಳ ಸಂಧಿವಾತ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಐಬು ಪ್ರೋಫೆನ್, ಇಂಡೋಮೆಟಾಸಿನ್, ಫಿನೈಲ್ ಬುಟಾಸೋನ್, ಪಿರಾಸಿಕಂ, ಮೆಪಾಕ್ರೀಂ, ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಮುಂತಾದವು. ನೋವು ಊತ, ಉರಿ ಮತ್ತು ಚಳುಕು ಕಮ್ಮಿ ಆದರೆ ತಕ್ಷಣ ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಲ್ಲಾಕಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ರಫ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಆರ್ಥೆನೆಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಫಲಕಾರಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅನೇಕ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಯುರ್ವೇದ ತೈಲಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ವಿ ಕೀಲುರಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಡಾಜೆಲ್ ಎಣ್ಣೆ, ಮಯೋವೇದಿಕ್ ಎಣ್ಣೆ ಫಲಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಂಡಿವೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

ಇವುಗಳಲ್ಲದೆ ನರಳಾಟ, ನೋವು, ಚಳುಕು ಇಲ್ಲದೆ ಸುಖಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅನೇಕ ಸೂತ್ರಗಳು-ಸಲಹೆಗಳಿವೆ.

❖

ಕೀಲುನೋವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಡಾ. ಬಿಂಗಾಮ್ ಸಲಹೆಗಳು

* ಅಧಿಕ ಪ್ರೊಟೀನ್ (ಸಸಾರಜನಕ) ಸೇವನೆ
* ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಿತ್ಯ ಎಂಟು ಲೋಟಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದು.
* ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಸುಖನಿದ್ರೆ.
* ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸೇವನೆ.
* ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧ.
* ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ಕಿಣ್ವಗಳ (ಎನ್‌ಜೈಂ) ಸಕ್ರಮ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ.
* ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಹುದೂರ ನಡೆಯಬಾರದು.
* ೫ ಕೆ.ಜಿ. ಭಾರವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಒಂದು ಮೈಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಸಹ ಅಪಾಯಕಾರಿ.
* ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಸೀಟುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ.
* ಸ್ಕೂಟರ್ ಹಾಗೂ ಮೋಟಾರ್ ಬೈಕ್ ಮೇಲೆ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಸಲ್ಲದು.
* ಮೊಣಕಾಲು ಕೀಲುಗಳ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಲಗಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

❖

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಕೀಲುರಿತ

* ಯಥೇಚ್ಛ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಉತ್ತಮ.

* ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ ಕೀಲುರಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಿ.

* ಕೀಲುಗಳ ನೋವು ಚಳಕು, ಊತ ಇದ್ದಾಗ ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತೆ ತಣ್ಣೀರು ಕೀಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

* ಬಿಸಿನೀರಿನ ಕಾವು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

* ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ತೆಂಗಿನ ನಾರಿನಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಮೈ ಸೋಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

* ನೋವಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಲ ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಗುಣ ಹೊಂದುವುದು.

* ಬೊಜ್ಜು ಇರುವ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

* ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

* ಪೈನಾಪಲ್ (ಅನಾನಸ್) ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಎ,ಬಿ,ಸಿ ಮತ್ತು ಇ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣ, ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ರೊಮಲೈನ್ ಎಂಬ ಎಂಜೈಮ್ (ಕಿಣ್ವ) ಊತಗಳ ರಚನೆಗೆ

ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಪುನರ್ ರಚನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದು. ಕೀಲುರಿತ, ಊತ, ನೋವು, ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

ವ್ಯಾಯಾಮ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿ ಅಂಗಕ್ಕೂ ಅಗತ್ಯ

ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ನೀವು ಶರೀರದ ಭಾಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ, ಶ್ರಮ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲೂ ಸಂಯಮ, ತಾಳ್ಮೆ ಅಗತ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆರ್ತ್ರೈಟಿಸ್ ರೋಗಿಗೆ ಬಹಳ ಅನುಕೂಲ.

೧. ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ, ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

೨. ಅಗತ್ಯ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಮಾಡಿ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ಶರೀರದಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ಮೂಳೆ ಕೀಲುಗಳ ರಚನೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಹುರಿ, ಊತಕ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸಿ, ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

೪. ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿಗ ಆಮ್ಲಜನಕ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಿ, ಬೇಡದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

೫. ನಿದ್ರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸುಖಮಯವಾಗುತ್ತೆ.

೬. ಶರೀರದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.

೭. ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಂತ, ಚಿತ್ತ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲವಲವಿಕೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

೮. ಎಲ್ಲಾ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

೧. ೧೦.೦ ಫಾರನ್ ಹೀಟ್ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಹಾಲನ್ನು ಊಟಕ್ಕೆ ೧೦ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮೇಕೆ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ.

೨. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ೩೦ ನಿಮಿಷ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ೨ ಗಂಟೆಯ ಅನಂತರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

೩. ಹೆಚ್ಚು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಟೀ ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೀಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ತೈಲಾಂಶ ಒಣಗಿ ಕೀಲುರಿತ ಉದ್ಭವಿಸುವುದು, ಗಡಸುತನ ಉಂಟಾಗುವುದು.

೪. ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕ್ಯಾಬೇಜ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೊಟೊ, ಹೂಕೋಸು, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಅಣಬೆ, ಬಸಳೆಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕರಬೂಜ, ಒಣ ಖರ್ಜೂರ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಉತ್ತಮ.

೫. ಅತಿಯಾದ ಸಕ್ಕರೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳ ಸೇವನೆ, ವಿಪರೀತ ಕಾಫಿ-ಟೀ-ಸೇವನೆ, ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಸೇವನೆ, ಮಾಂಸಾಹಾರ-ಮದ್ಯಪಾನ-ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಬಿಸ್ಕತ್-ಜಾಮ್ ಸೇವನೆ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

೬. ನಿಂಬೆರಸ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೭. ೧.೫ ಲೀಟರ್ ನೀರನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೮. ವಿಟಮಿನ್ ಎ,ಸಿ, ಇ, ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಜಿಂಕ್ ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ ೩ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೀಲು ವಾಯು ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

೯. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಅಲೋವೇರಾ, ನೋನಿ, ಸ್ಟ್ರಾಬೆರ್ರಿ, ಕ್ರಾನ್ ಬೆರ್ರಿ, ಮತ್ತು ಚೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೀಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

೧೦. ಸೆಲೀಸಿಯಂ, ಲೈಸಿಯಂ, ರಾಯೆಲ್ ಜೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಲಿಕೊರಿಸ್ ಸೇವಿಸುವುಗರಿಂದ ಕೀಲು ವಾಯು ಗುಣವಾಗುವುದು.

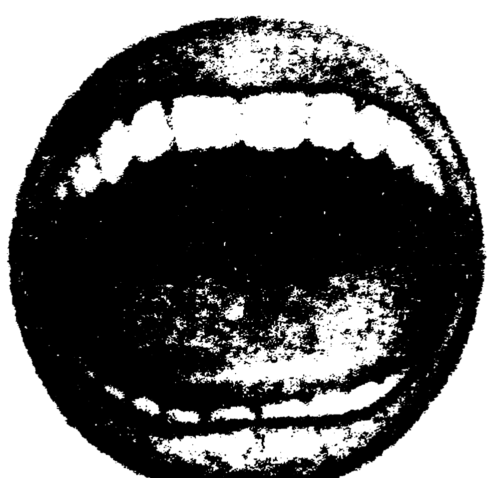
❖

ಹಲ್ಲು, ಒಸಡು ರೋಗ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು

(Dental Diseases)

ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಹಲ್ಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶೇಕಡ ೮೦ ಭಾಗ ಹಲ್ಲು ಒಸಡು ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ದಿನಕ್ಕ ೩ ರಿಂದ ೪ ಬಾರಿ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿದ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ಬಾಯಿ ದುರ್ನಾತ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯ.

ದಂತ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಮುತ್ತಿನಂಥಾ ನಗುವಿನಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂತೋಷಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲು, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಒಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಬಾಯಿದುರ್ವಾಸನೆ ಮುಂತಾದ ದಂತರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಸಲಹೆಗಳು ಇವೆ.



* ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಅಥವಾ ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದಂತ ಮೂಲಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಬೇಗ

ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿಪರೀತ ಬಳಸುವ, ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಕಾಫಿ, ಟೀಗಳನ್ನು ಅತಿ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

* ಹಲ್ಲಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಕಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದಂತ ಮೂಲ ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದುರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
* ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ, ಪಾನ್‌ಬೀಡಾ ಸೇವನೆ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಮಿಠಾಯಿಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಕ್ರಿಮಿದಂತ ಉಂಟಾಗುವುವು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.
* ಎಳೆ ಮಾವಿನ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಸೀಬೆ ಮರದ ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು ೧೦-೧೨ ಬೇಯಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ಆರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದರೆ ಹಲ್ಲುನೋವು, ಬಾಯಿ ದುರ್ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತುಳಸಿಯ ೨-೩ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಂತ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಒಸಡು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ.
* ಒಸಡು ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ದಿನವೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
* ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಲು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ೫-೧೦ ತೊಟ್ಟು ಡೆಟ್ಟಾಲ್ ದ್ರವವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅಥವಾ ಲಿಸ್ಟರೀನ್ ದ್ರಾವಕ ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.
* ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ-ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಜೀರಿಗೆ-ಹಾಲು ಕಷಾಯ ಉತ್ತಮ. ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
* ಹಲ್ಲು ಒಸಡು ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿರುವ ಕ್ಯಾಲಸ್ ಗಾರೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೦೦ ವಿಧ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಮೇರಿಕ ವೈದ್ಯ ಮೇಯರ್ ಮತ್ತು ಹರ್ಜಬರ್ಗ್‌ರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋ ಕಾಕಸ್ ಸ್ವಾಂಗಿಸ್ ವಿಷಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಸಡುಗಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ರಕ್ತಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದುಂಟು. ಆಗ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಕಾರೊನರಿ ಧಮನಿಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತ ವಾಗಬಹುದು. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸರಳ ಸೂಕ್ತ ಸೂತ್ರವಿದೆ. ಆಗಾಗ ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದಂತಗಳ ಕ್ಯೂರೆಟಾಜ್ ಮಾಡಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ದಂತಗಳ ಫ್ಲಾಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

❖

ಕ್ಷಯರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸತೇನು?

ಮೂರು ವಾರಗಳ ಸತತ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಎದೆನೋವು ಮತ್ತು ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸುವಿಕೆ, ದೇಹದ ತೂಕ ಶೇಕಡಾ ಹತ್ತು ಭಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಂಡಾಗ ಕ್ಷಯರೋಗ ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಕಫದ ಮುಖಾಂತರ ಸದಾ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೯೬೪ರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಜನೆಯಂತೆ ಸತತವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಐ.ಎನ್.ಹೆಚ್. ಥಯಸಿಟಾಜೋನ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್, ಇಥೆಂಬುಟಾಲ್, ಪಿ.ಎ.ಎಸ್. ಸೇವಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎರಡು ವರ್ಷ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲಾರದೆ ಬಹು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧ ಪಡೆದು ಸಾವಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ೧೦೦ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ೭೦ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಕಾಣುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಇಥಿಯಾನಾಮೈಡ್, ಕಾನಾಮೈಸಿನ್, ಸೈಕ್ಲೊಸೆರಿನ್, ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಅವು ಅಲ್ಪ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ವಿಷಮ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು. ಇವು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಫಲಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು. ಆದಕಾರಣ ಕ್ಷಯರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸಲು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇದೆ. ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಾದ ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ.

ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಆರು ತಿಂಗಳ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮ ಮೂಡಿ ಬಂತು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ೩ ಅಥವಾ ೪ ಔಷಧಿಗಳು ಮೊದಲ ೨ ತಿಂಗಳು ಮತ್ತು ಎರಡು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ೬ ತಿಂಗಳವರಗೆ ೨ ಔಷಧಿಗಳು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಸತತವಾಗಿ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯವು ಪೂರ್ಣಗುಣ ಹೊಂದುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವೇ ಇಲ್ಲ.

ಹೊಸದಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಔಷಧಿಗಳೆಂದರೆ ಐ.ಎನ್.ಹೆಚ್. ರಿಫಾಮೈಸಿನ್, ಪೈರಿಜನಾಮೈಡ್, ಇಥೆಂಬುಟಾಲ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎರಡರಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳವರಗೆ ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಗಳ ಸತತ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಎದೆನೋವು ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹ ಮರುಕಳಿಸುವುದು. ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು, ದೇಹದ ತೂಕ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಯಿತೆಂದು ಕೆಲವರು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುವರು. ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೬೦ ಜನ ಹೀಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ರೋಗವು ಮರುಕಳಿಸಿ ತೀವ್ರಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕ್ಷಯರೋಗಾಣುಗಳು ಶೇಕಡಾ ೧೨ ರಿಂದ ೧೬. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಲೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ "ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ" ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಕ್ಷಯವು ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವರು ಬಹು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧ ಪಡೆದ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಕ್ಷಯವು ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಿಸಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಇದೀಗ ಡಾಟ್ (DOT) ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದೆ. ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಮಕ್ಷಮ ವಿತರಿಸಿ, ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಡಾಟ್ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ೧೦೦ಕ್ಕೆ ೮೫ ರೋಗಿಗಳು ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಪಡೆಯುವರು. ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ವಿರೋಧ ಪಡೆಯುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ.

ಸಾವು ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಭವ. ಇದೇ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಹೊಸ ವಿಜ್ಞಾನ ತತ್ವಸಾರ. "ಡಾಟ್" ಅಂದರೆ "ಸಮಕ್ಷಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಪದ್ಧತಿ" ಅದನ್ನು ೧೯೯೭ರಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸರಕಾರವು ಅಳವಡಿಸಿದೆ.

ಕಳೆದ ದಶಕದಿಂದ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಿಂದ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವು ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಾ ಇದೆ. ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ "ನೈಸರ್ಗಿಕರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು" ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಯರೋಗವು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಗಳು ಅತಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೩೭% ಏಡ್ಸ್ ಸೋಂಕಾದವರು ಕ್ಷಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರು. ೫೩% ಏಡ್ಸ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ೭೫% ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯದಿಂದ ನರಳುವರು. ಇದಿರಂದಾಗಿ ೧೦ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಸಾವುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಬಹು ಔಷಧಿ ನಿರೋಧಕವಿರುವ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ದುರಂತ ಬರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲ್ಕು ಕೆಳಗೆ ಕಂಡಂತೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು: ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣು ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ ಹೊಸ ಕ್ಷಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೊದಲ ೧೨ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ HRZE ಅಂದರೆ ಐ.ಎನ್.ಹೆಚ್. ೬೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ರಿಫಾಮ್ಮೈಸಿನ್ ೪೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ಇಥೆಂಬುಟಾಲ್ ೧೨೦೦ ಮಿಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಪೈರಿಜಿನಾಮೈಡ್ ೧.೫ ಗ್ರಾಂ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಆನಂತರ ೪ ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಐ.ಎನ್.ಹೆಚ್. ೬೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ರಿಫೈಮ್ಮೈಸಿನ್ ೪೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಎಂಬ ಎರಡು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿವಸ ಮಾತ್ರ.

ಇದರಿಂದ ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದುವುದು.

ಒಂದು ಔಷಧಿ ನಿರೋಧಕವಿರುವ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದೀಗ ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಫಲವಾಗಿ ನೂತನ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ, ಓಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್, ಸ್ಪರ್‌ಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್, ರಿಫಾಪೆಂಟೇನ್, ಸಿಫಾಕ್ಸಿಟನ್, ಕ್ಲಾರಿತ್ರೋಮೈಸಿನ್, ಏರಿತ್ರೋಮೈಸಿನ್ ಮತ್ತು ಸೆಫ್‌ಮೆಟಜೋಲ್. ಈ ಪೈಕಿ ಅನೇಕ ಔಷಧಿಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿವೆ, ಮತ್ತು ಬೆಲೆ ವಿಪರೀತ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸರಕಾರವು ಸಹ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿವಾರಣಾ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಉಚಿತ ವಿತರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಶೋಚನೀಯ. ರಾಷ್ಟ್ರದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಕಡೆ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಆದ್ಯತೆಯ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.



❖

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಗಿದಿತ ಅವಧಿಯ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗ (Tuberculosis)

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ, ಮಧುಮೇಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆನೋವು, ರಕ್ತಕಫ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆದರೆ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಆವ ಕಾರಣ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಬಹಳ ಕಷ್ಟ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ.

ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಸುಸ್ತು, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜ ಮತ್ತು ವಯೋಪ್ರಕೃತಿ ಎಂದು ಅನೇಕರು ತಿಳಿಯುವರು. ಅವೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವೃದ್ಧರ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಹೌದು. ಜೊತೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಜ್ವರ, ರಾತ್ರಿ ಬೆವರು, ಆಗಾಗ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಯ ಊತ ಅಥವಾ ಮೂಳೆ ನೋವು ಮುಂತಾದುವು ಕಂಡು ಬರುವುವು. ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕ್ಷಯರೋಗವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಇತರ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕ್ಷಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೋಗ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೆ ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಿದುಳು, ಮೂಳೆ, ಕೀಲು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಜೀವುಂಡಿಗೆ (ಬಯಾಪ್ಸಿ) ಪರೀಕ್ಷೆ, ಎಫ್.ಎನ್.ಎ.ಸಿ., ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಆಂಟಿಬಾಡಿಸ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ೬ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕ್ಷಯದ ಔಷಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕ್ಷಯರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಮೈಸಿನ್‌ನಂತಹ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ, ಐ.ಎನ್.ಎಚ್. ಪೈರಿಜಿನಮೈಡ್, ಎಂಥಾಂಬುಟಾಲ್, ರಿಫಾಂಪಿಸಿನ್ ಎಂಬ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಮದ್ದುಗಳಿವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳು ನಿಷ್ಫಲವಾದಾಗ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಓಫ್ಲಾಕ್ಸಸಿನ್ ಎಂಬ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ❖

ಏಡ್ಸ್ (Aids)

ಏಡ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಆರ್ಜಿತರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗುಂದುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣಾವಳಿ (ಆಕ್ವೈರ್ಡ್ ಇಮ್ಯುನೊ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ ಸಿಂಡ್ರೊಮ್). ಎಚ್.ಐ.ವಿ. (ಹ್ಯೂಮನ್ ಇಮ್ಯುನೋ ಡಿಫಿಷಿಯನ್ಸಿ) ವರಸ್ ಜೀವಕಣಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಾರಕ ರೋಗ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾಗಿ ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಮರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಲೂ, ಸೋಂಕಿರುವ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಸೋಂಕಿರುವ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೂ, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ರಕ್ತದಾನದಿಂದಲೂ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗವು ಬರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯ ಸ್ರಾವವಾಗಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ಲೋಳಿಯ ಪದರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತಾಗ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಕೈಕುಲುಕಿದಾಗ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಆಟ ಅಥವಾ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಆಲಂಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ಹಿರಿಯ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕಿರಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬೇಕು.

೧. ಹಿರಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

೧. ಶೇಕಡ ೧೦ ಹೆಚ್ಚಾದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

೨. ನಾಲ್ಕು ವಾರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುವ ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಭೇದಿ.

೩. ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಮೀರಿದ ಜ್ವರ;

ಕಿರಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

೧. ನಾಲ್ಕು ವಾರ ಮೀರಿದ ಸತತ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಫ

೨. ಚರ್ಮವ್ಯಾಧಿಯ ತುರಿಕೆ

೩. ಹರ್ಪಿಸ್ ಚರ್ಮರೋಗ

೪. ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಳದ ಹುಣ್ಣು

೫. ದುಗ್ಧರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಊತ.

ಎಲಿಸಾ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ಬ್ಲಾಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದಲೂ ಮತ್ತು ಸಿ.ಡಿ೪. ಜೀವಕೋಶಗಳು ೨೦೦ ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗಲೂ, ಈ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ನಂತರ ಸುಮಾರು ೬ ತಿಂಗಳಿಂದ ೧೦ ವರ್ಷದವರೆಗೂ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಯಾವ ಲಸಿಕೆಯೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ರೋಗಿಯ ಕೊಳೆಯಾದ ಅಥವಾ ರಕ್ತಸಿಕ್ತವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕ್ಲೋರಿನ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ೨೦ ನಿಮಿಷ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಡಿಸ್‌ಪೋಸಬಲ್ ಸಿರಿಂಜ್ ಮತ್ತು ಸೂಜಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪಕ ಮಾಡಬಾರದು. ಸದಾ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ನಿರೋಧವನ್ನು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸಬೇಕು. ಸ್ತ್ರೀ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಾರದು, ಮದುವೆಯೂ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

❖

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಮಸ್ಯೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರಿಜಿಸ್ಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ೨೫ ಲಕ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಾಖಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ೧೦ ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ಹೊಸತಾಗಿ ಪತ್ತೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ೬ ಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವಿನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೧೨ ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿ ಗುಣಕಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು

ವೃದ್ಧ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಲಿವರ್, ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಸ್ತನ, ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ಸಹಜ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಸಹಜ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾದಾಗ ಬಹುಬೇಗ ಸತತವಾಗಿ ವಿಭಜನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ತೂಕದಷ್ಟಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ೧೦ ಲಕ್ಷ ಜೀವಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಸಿದಾಗ ಗಡ್ಡೆಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೋಟಿ ಮೀರಿದಾಗ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೬ ರಿಂದ ೧೨ ತಿಂಗಳು ಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು "ಟ್ಯೂಮರ್ ಡಬ್ಲಿಂಗ್ ಟೈಂ" ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ವಂಶವಾಹಿನಿ ಜೀನ್ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾದ "ಅಂಕೋ ಜೀನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಅನುವಂಶಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವ ಈ ಜೀನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರಸಾಯನಿಕ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣ. ಈ ರೋಗವು ರಕ್ತನಾಳ ಮತ್ತು ದುಗನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ರೋಗವಲ್ಲ. ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೭ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದೊಡನೆ ಜನ ಭಯಭೀತರಾಗಿ ಮೃತ್ಯು ಕಂಡಂತೆ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗುಣವಾಗದ ರೋಗವೆಂಬ ಭೀತಿ ಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳುಂಟು. ಎಲ್ಲಾ ತರಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೂ ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಂಟು. ರೋಗ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಪೂರ್ಣ ರೋಗ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ಇರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ೫೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ಹಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು:

* ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಲ್ಲದ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಯ ಸೆರಗು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
* ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಬೆಳೆಯುವುದು.
* ಮಲ-ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಬದಲಾವಣೆ ಕಾಣುವುದು ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸುವುದು.
* ವಿನಾ ಕಾರಣ ಅಜೀರ್ಣ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ಆಹಾರ ನುಂಗುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಅಡಚಣೆ.
* ಸತತ ಕೆಮ್ಮು, ಕೀರಲು ಧ್ವನಿ, ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ-ಇವುಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.
* ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ವಾಸಿಯಾಗದ ಹರಡುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು
* ಚರ್ಮದ ನರಹುಳಿ (ವಾರ್ಟ್) ಅಥವಾ ಹುಟ್ಟು ಮಚ್ಚೆಗಳು ಅಥವಾ ಅವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಕಾಣಿಸುವುದು.
* ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣು ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ಣಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ

ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ಗಂಟು ಬರುವುದು. ಸ್ತನದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು. ಮೊದಲು ಸರಿಯಿದ್ದ ತುದಿ ಒಳಗೆ ಸೇರುವುದು. ಸ್ತನದ ಊದು ಮತ್ತು ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದು. ಸ್ತನವಲ್ಲಿ ಗಡ್ಡೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣವಾದಾಗ ಕಂಕುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುವುವು. ನಂತರ ಮೂಳೆಗಳಿಗೂ ಹರಡುವುದು. ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಮ್ಯಾಮೊಗ್ರಫಿ ಮೂಲಕ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಂಡು ಬರುವುದು.

* ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
* ನಿರಂತರ ಮುಟ್ಟುಸ್ರಾವ, ಮಧ್ಯಂತರ ಋತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ

* ಯೋನಿಯಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಬಿಳಿಪು ಸ್ರಾವ ಇವೇ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪಾಪ್ ಟೆಸ್ಟ್-ಸುಲಭವಾದ ನೋವಿಲ್ಲದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.



Carcinoma of cervix : Endocervical ulceration limited to Cervix

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಅನೇಕ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತ ಬಿಳೀದ್ರವ ಸ್ರಾವ, ಸಂಭೋಗನಂತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತೊಂದರೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಬೆನ್ನು ನೋವು, ಕಾಲಿನ ನರದ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಅಲ್ಟ್ರಾ ಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಒಂದು ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸಹ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಎರಡು ಮಿಲಿಮೀಟರ್ ಗಾತ್ರದ ಸಣ್ಣಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಪತ್ತೆಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮಾಡಬಹುದು.



Carcinoma of cervix :

Sanamous - cell spreading to Vagina; more necrosis than growth

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ-ಮೂತ್ರಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

೫೦-೬೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ಮುಂತಾದವು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸ ಬಹುದು.

ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಅನೇಕ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳ ಮತ್ತು ಮೈ ಕಡಿತ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು, ದೇಹ ಕೃಶವಾಗಿ ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪುವುದು, ಹೊಕ್ಕಳ ಬಲಗಡೆ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಬೆಳೆಯುವುವು.

ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್, ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಬಹುದು.

ಪುಪ್ಪಸ (ಶ್ವಾಸಕೋಶ) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಗುಣವಾಗದ ಕೆಮ್ಮು, ರಕ್ತ ಕಫ, ಎದೆ ನೋವು, ದಮ್ಮು, ಕೀರಲು ಧ್ವನಿ, ತೀವ್ರವಾದ ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ಇವೇ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಕೊಸ್ಕೋಪಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು. ಎಲುಬಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪೆಟ್ಟು ಇಲ್ಲದೇ ಎಲುಬು ನೋವು, ತ್ವರಿತ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇವೇ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಗಂಟಲು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಗುಣವಾಗದ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕಿವಿನೋವು, ಮಾತು ತೊದಲುವುದು, ಔಷಧಿಗೆ ಬಗ್ಗದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು, ಆಹಾರ ನುಂಗುವಾಗ ಗಂಟಲು ನೋವು ಇವು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದ ಬಿರುಸಾದ ಆಹಾರ ನುಂಗುವಾಗ ಹಿಡಿದಂತಾಗುವುದು. ಅನಂತರ ಮೆತ್ತೆ ಆಹಾರ ಸೇವೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾಗುವುದು, ಎದೆನೋವು, ನುಂಗುವಾಗ ಕೆಮ್ಮು, ತಾಳಲಾರದ ಬೆನ್ನುನೋವು.

ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ-ವಿಡಿಯೋ ಮತ್ತು ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಬಯಾಪ್ಸಿಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಗುದದ್ವಾರ-ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರ, ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಟು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುವು. ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಕರುಳಿನ ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ, ಬಯಾಪ್ಸಿಯಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳು

ವಿನ್ ಕ್ರಿಸ್ಟಿನ್, ಸೈಕ್ಲೋಫಾಸ್ಫಮೈಡ್, ಮೆಥೋಟ್ರಿಕ್ಸೇಟ್, ಆಡ್ರಿಯೋಮೈಸಿನ್ - ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಕ ಯಶಸ್ವಿ ಔಷಧಿಗಳು. ರಕ್ತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಲಿಂಫೋಮ, ಕೋರಿಯೋ ಕಾರ್ಸಿನೋಮಾ, ಹಾಡ್ಜ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ವಿಸ್ಮಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುವು.

ಹೊಸ ಔಷಧಗಳು

೧. **ಟ್ರಾಸ್ಟುಜುಮಾಬ್**: (ಹೆರ್ಸೆಪ್ಟಿನ್) ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ೩೬ ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ೧೦ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಖರ್ಚು.

೨. **ರಿಟೂಕ್ಸಿಮಾಬ್**: (ರಿಟೂಕ್ಸಾನ್) ನಾನ್ ಹಾಡ್ಜ್‌ಕಿನ್ ಲಿಂಫೋಮ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾರಿ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣ ನಾಶಕಾರಿ. ೪ ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ೪ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

೩. **ಅಲೆಯ್‌ಟುಜ ಮಾಬ್**: ಕ್ಯಾನ್‌ರಾತ್ ಕ್ರಾನಿಕ್ ಲಿಂಫೊಸಿಟಿಕ್ ಲ್ಯುಕೀಮಿಯಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿ.

೪. **ಇಮಾಟನಿಬ್ ಮೆಸಿಲೇಟ್**: (ಗ್ಲಿವಾಕ್) ಕ್ರಾನಿಕ್ ಮೈಯಲಾಯ್ಡ್ ಲ್ಯುಕೀಮಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುಣಕಾರಿ. ಒಂದು ವರ್ಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು. ೧೨ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರಥಮ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ವಿಕರಣ ಮತ್ತು ಔಷಧಿಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಇದೇ ಗುಣಕಾರಕ ಶಮನಕಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಜಠರ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಸ್ತನ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಲಿವರ್, ಮೂಳೆ ಇವುಗಳಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದಾಗ ಅದರ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

ಧ್ವನಿಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ನಾಲಿಗೆ, ಚರ್ಮದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ, ಕೇವಲ ವಿಕರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕೆಮೋಥಿರಪಿ ಔಷಧಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತ ಕಣ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ರಕ್ತ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ರಕ್ತ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು. ಆದರೆ ಅದು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಗಿದೊಡನೇ ಕೂದಲು ತಾನಾಗಿಯೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಆಧುನಿಕ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳು ಇರುವುದಿರಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ಶಮನಕಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು.

೫೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಪ್ರಥಮ ಹಂತದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಭಯಂಕರ ರೋಗವಲ್ಲ. ಮೃತ್ಯುಕಾರಕ ರೋಗವೂ ಅಲ್ಲ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವ ಖಾಯಿಲೆ, ರೋಗಿಗಳ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

❖

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ನಿವಾರಣ ಸೂತ್ರಗಳು

* ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್ ನಿಷೇಧದಿಂದ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯಬಹುದು.
* ಎಲೆ, ಅಡಿಕೆ, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕಡ್ಡಿಪುಡಿಯನ್ನು ಜಗಿಯುವುದು ಅಥವಾ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತರಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಬಾಯಿ ಗಂಟಲು ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
* ಮಾದಕ ದ್ರವ ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧದಿಂದ ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೊಟ್ಟೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯಬಹುದು.
* ಜನನಾಂಗಗಳನ್ನು ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಕಂಠದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯಬಹುದು.
* ತಮ್ಮ ಮೈ ಚರ್ಮ, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಬೇಕು.
* ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
* ಜೀವಸತ್ವಗಳು-ಎ, ಡಿ ಮತ್ತು ಇ ದೇಹದ ಶ್ಲೇಷ್ಮಾವರಣಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆರೋಟಿನ್-ರೆಟಿನಾಯ್ಡ್ಸ್ ಅಂಶಗಳು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಅನ್ನನಾಳ, ಬಾಯಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ.
* ಹಲವು ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಅವಕ್ಕೆ ಅಸ್ಪೆರ್ ಜಲನ್ ರೋಗ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಅದರಿಂದ ಅಪ್ಲಟಾಸಿನ್ ಎನ್ನುವ ರುಟ್‌ಯಸಿಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುತ್ತದೆ.
* ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇದೆ. ನಾರಿನಾಂಶ (ಸೆಲ್ಯುಲೋಸ್ ಫೈಬರ್) ಇಲ್ಲವಾಗಿರುವುದಿರಂದ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚು ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತ.

* ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದೂರವಿಡಬಹುದು.

* ಧೂಳು, ಕಲುಷಿತ ಅನಿಲಗಳು, ವಿಕಿರಣ ವಸ್ತುಗಳು, ಮೋಟಾರ್ ವಾಹನಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಗೆ-ಇವುಗಳು ಉಸುರಿನ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸೇರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆದು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

* ಸಂಸ್ಕರಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು.

* ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣ, ಪರಿಮಳ, ರಸಾಯನಿಕ ಬಳಸದಿರುವುದು.

* ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬು, ಹೆಚ್ಚು ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಸೀದ ತಿನಿಸುಗಳು ವರ್ಜಿಸುವುದು.

* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರೋಧಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಒಯ್ಯುವಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ನಿಗದಿತ ಅವಧಿಯನ್ನು ನಾರುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾರಿನಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳು ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಕಾರ್ಸಿನೋಜೆನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಕಳಿಸಿ ಬಿಡುವ ಮೂಲಕ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

  ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರುವಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗದ ನಾರು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ.

  ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆಕೋಸು, ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಇಂಡೋಲ್, ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್, ಫಿನಾಲ್ಸ್‌ಗಳು ಹೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ಕೋಲನ್ / ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲವು. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಮತ್ತು ಸುಟ್ಟ ತಿನಿಸುಗಳು, ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟಾಷಿಯಂ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಅಧಿಕವಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ.

* ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

* ಪಾಲಿ ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್/ಸಾಂಧ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಒಮೆಗಾ ೨ ಕೊಬ್ಬು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ. ಇದು ಸೋಯಾಬೀನ್ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

❖

ಅಂಟುರೋಗ ನಿವಾರಣೆ

ಅಂಟುಜಾಡ್ಯಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳ ರೀತಿ ವೃದ್ಧರಲ್ಲೂ ಬೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ / ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಅತಿಸಾರ, ಕಾಲರಾ, ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲುಬೇನೆ / ಟಾನ್ಸಲೈಟಿಸ್ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುವುದು.

ವಿಷಮಶೀತ ಜ್ವರ, ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಬೆವರು, ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣವಾದಾಗ ಗುಲ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ತೂತಾಗುವ ಪರಿಣಾಮವು ಆಗಬಹುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಿದುಳು, ಕೀಲು ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಹರಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ. ಜ್ವರದ ತಾಪ ಹೆಚ್ಚಿ ಸನ್ನಿಪಾತ ಮತ್ತು ಮತಿವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ವೈಡಾಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ವ್ಯಾಧಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಔಷಧಿಗಳಾದ - ಸಿಪ್ರೊ ಫ್ಲಾಕ್‌ಸಿನ್, ಫ್ಲೋರೋಕ್ವಿನಾಲ್, ಕೊಟ್ರಿಮಜಾಲ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕಾಲರಾ ವ್ಯಾಧಿ ವಿಬ್ರಿಯೋಕಾಲರಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಈ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ರೋಗಿಯ ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ರಿಮಿ ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ, ನೊಣಗಳಿಂದ ಹರಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ನೀರು, ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಂತರ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಲವಣಾಂಶ ಮತ್ತು ನೀರು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ನೀರು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು, ದ್ರವಮದ್ದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸಾವು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತ ವಾಗುವಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ, ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಂಟುರೊಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ❖

ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ (Allergy)

ಪಾರ್ಥೇನಿಯಾ ಪುಷ್ಪ ಪರಾಗ, ಅತಿಯಾದ ವಾಹನ ಹೊಗೆ, ಮನೆ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಧೂಳು, ನಾನಾ ಹೂಗಳ ಪರಾಗ, ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕು, ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಅಂತಹ ಮದ್ದುಗಳು, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಆಹಾರಗಳು, ಸೌಂದರ್ಯ ಸಾಧನಗಳು, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಜಂತು ಹುಳುಗಳು,ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಬರುವುವು. ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು 'ಒಗ್ಗದಿಕೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ಪ್ರತಿಕಾಯ (ಆಂಟಿ ಬಾಡಿ) ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅಂತಹ ಒಗ್ಗದ ವಸ್ತು ದೇಹದೊಳಗಡೆ ಸೇರಿದರೆ ಪ್ರತಿಜನಕ (ಆಂಟಿಜೆನ್)ಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಒಗ್ಗದಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ವಯಸ್ಸಾದಂತೆ ಆಸ್ತಮಾ, ಪಿತ್ತಗಂಧೆಗಳು, ದದ್ದುಗಳು, ರ್‍ಯಾಷಸ್, ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್ ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್, ತುರಿಕೆ, ಯಕ್ಸಿಮಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳ 'ಹಿಸ್ಟಮಿನ್' ನಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕದಿಂದ ಪರಿಣಾಮವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರತಿ ಹಿಸ್ಟಮಿನ್ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿ ತೀವ್ರಾಘಾತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿದ್ದವರಿಗೆ 'ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್' ನಂತಹ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

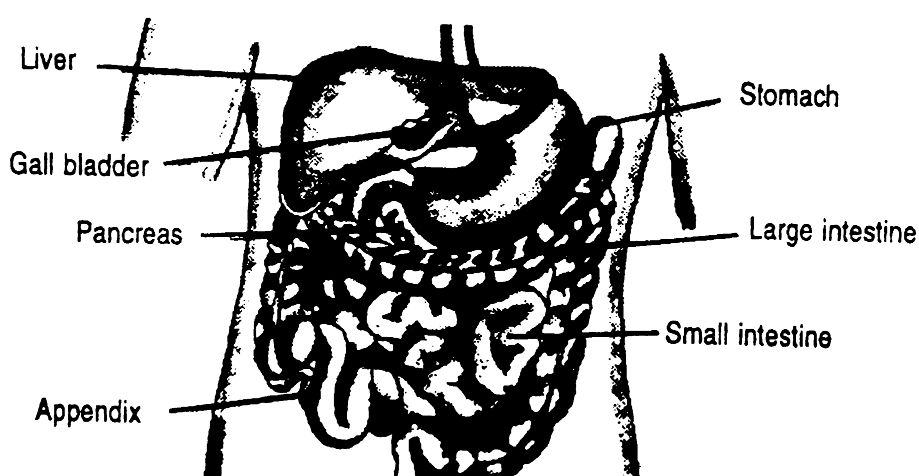
ಅನೇಕ ನಿವಾರಣ ಸೂತ್ರಗಳುಂಟು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿಯನುಂಟು ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆದಷ್ಟು ಇವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಅಲರ್ಜೆನ್‌ಗಳ ಬಗೆಗೆ ಇರಬಹುದಾದ "ಸಂವೇದನಾ ಶೀಲತೆ" (ಸೆನ್ಸಿಟೈಸೇಷನ್) ಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಅಂತಹ ವಸ್ತುವಿನ ಸಾರವನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ

ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀಡುತ್ತಾ ಅವನಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ (ಡಿ-ಸೆನ್ಸಿಟೈಸೇಷನ್) ಮಾಡುವ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ.

ಅಸ್ತಮಾ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಅನೇಕ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮದ್ದುಗಳಿಂದ ಶಮನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಸ್ತಮಾ ಅಲರ್ಜಿಗೆ ಸಾಲಬುಟಮಾಲ್, ಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ ಮತ್ತು ಟರ್ಬುಟಲಿನ್ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತುಂತುರು ಕಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಸ್ತುತ ರೋಟಾ ಹೇಲರ್ ಸಹ ಲಭ್ಯವಿದೆ.



ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜ. ಅಸಹಜ-ಅಸಾಮಾನ್ಯ ರೀತಿಯ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಬಹುದು. ಸಲಿಂಗಕಾಮ, ಗುದಮೈಥುನ, ಹಿಂಸಾರತಿ, ಇಣುಕುಕಾಮ, ಪಶುಕಾಮ ಇತ್ಯಾದಿ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟರೆ, ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ನಿವಾರಣೆ ಸಿಗುವುದು.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನನಾಂಗಗಳಗೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ-ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗೊನೊರಿಯ, ಶಾಂಕ್ರಾಯಿಡ್, ಲಿಂಫೊಗ್ರಾನುಲೊಮ, ವೆನೆರಿಯ (ಎಲ್.ಜಿ.ವಿ.) ಗ್ರಾನುಲೊಮಾ ಡೊನೊವಾ, ಜೆನಿಟಲ್ ಹರ್ಪಿಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ವೈರಸ್-ಇವುಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವು. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಕ ವ್ಯಾಧಿ ತಜ್ಞರಿಂದ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ.

ವೇಶ್ಯೆಯೊಂದಿಗ್ಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿ, ಪುಷ್ಟ, ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡೆಯಲು ಶತಾವರಿ, ಕಂಟಕಾರಿ, ಜೀವಂತಿ, ಮೇಧ, ಮಹಾಮೇಧ, ಕ್ಷೀರ ಕಾಕೋಲಿ, ಗೋಕ್ಷೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಖರ್ಜೂರ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಪುನರ್ನವ, ತುಂಡಲ, ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ, ಮಾಂಸರಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಗುಪ್ತ ಎಂಬುವ ವಾಜೀಕರಣ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸೇವಿಸುವ ವಾಡಿಕೆ ಇದೆ. ಇದು ಸಂತಾನ ಹೀನ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ವರ.

❖

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು-ಡೆಮೆನ್ಷಿಯ (Dementia)

ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಡೆಮಿನ್ಷಿಯ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಮೇನಿಯ ಮತ್ತು ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯ.

ಡೆಮಿನ್ಷಿಯ

ಮಿದುಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಉನ್ನತ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ, ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯುವ ಶಕ್ತಿ, ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ, ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವ ಶಕ್ತಿ-ಇವುಗಳು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ನಡೆ-ನುಡಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು "ಮತಹೀನ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಡೆಮಿನ್ಷಿಯ" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು, ಕ್ಷಯ, ಫಿರಂಗಿ ರೋಗ, ಮಿದುಳು ಪೆಟ್ಟು, ಮಿದುಳಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪೆಡಸುತನ (ಅಥೆರೋಸ್ಕೀರೋಸಿಸ್), ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನರಕೋಶಗಳ ನಾಶ, ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಸೂಕ್ಷ್ಮರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮಲ್ಟಿಇನ್‌ಫಾರ್‌ಕ್ಟ್ ಡೆಮೆನ್ಷಿಯ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ನರಕೋಶಗಳ ನಾಶ, ದೀರ್ಘಕಾಲದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಬಿ೧ ಬಿ೨ ಮತ್ತು ಬಿ೬ ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ, ಆಲ್ಜೈಮರ್ ಡಿಜನರೇಶನ್, ಪ್ರೀಯಾನ್ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸೋಂಕು, ಯಾಕಬ್ ಕ್ರೇಟಫೀಲ್ಡ್ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು, ಪಾರ್ಕಿನ್‌ಸನ್ ರೋಗ, ವಿಲ್ಸನ್ ಖಾಯಿಲೆ.

ಈ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ವಿದ್ಯುಲ್ಲೇಖ (ಇ.ಇ.ಜಿ.) ಸಿ.ಟಿ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟ, ಕ್ಷಕಿರಣ, ಇ.ಸಿಜಿ. ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಯೂರಿಯ, ಯೂರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ರೋಗಿಯ ಮನೋಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಆದಷ್ಟು ಆತ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಬದುಕುವಂತೆ ಮನೆಯವರು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತು, ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಕೈಗೆಟುವಂತೆಯೇ ಇಡಬೇಕು. ಬಚ್ಚಲುಮನೆ, ಕಕ್ಕಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರಲು ಇತರರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಹಣಕಾಸು, ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಇತರರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುಃಖಿಯಾಗದಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬೇಕು. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಚಡಪಡಿಕೆ, ಸಿಟ್ಟು,ಅಸಹಜ ನಡವಳಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶಮನಕಾರೀ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಅಗತ್ಯ.

ಡೆಮೆನ್ಷಿಯಾದಲ್ಲಿ ಸಮಯ, ಜನ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ಸಹಜ.

ಕೆಲವು ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳಿವೆ. ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಗುರುತು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನೆನಪಿಸುವಂತೆ ಕಿರಿಯರನ್ನು ಕೋರುವುದು. ಗಡಿಯಾರದತ್ತ ಆಗಾಗ ನೋಡಿ ಜ್ಞಾಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತು ಹಾಕುವುದು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಆಗಾಗ ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಗಿಂಕೊ ಬಿಲೋಬ ಔಷಧಿ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಮಿದುಳಿನ ನಾನಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಿಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದು. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ೧೨೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಎ.ಸಿ. ಮತ್ತು ಇ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಬಿ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಲೆಸಿತಿನ್ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಕಾರಿ.

❖

ಖಿನ್ನತೆ (Depression)

ಖಿನ್ನತೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಸುಸ್ತು, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕಡಿಮೆ ಹಸಿವು, ಶಾರೀರಿಕ ನೋವುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಯಾವುದೇ ಅಹಿತಕರ ಜೀವನ ಘಟನೆ, ನಷ್ಟ, ಸೋಲು, ನಿರಾಶೆಗಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕಾಡುವ ಕ್ಷಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಆಸ್ತಮ, ಮಧುಮೇಹ ಸಂಗಾತಿಯಾಗಿ ಖಿನ್ನತೆ ಬರಬಹುದು. ಅನೇಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ದಿನದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಏನೋ ಬೇಸರ, ದುಃಖ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನತೆ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ, ಒಂಟಿತನ, ನಿರಾಶೆ, ಸಾಯುವ ಆಸೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು, ಆಹಾರ ನಿರಾಕರಣೆ ಮುಂತಾದುವುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ವ್ಯಧಿಯಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್, ಸೆರೋಟೋನಿನ್‌ನಂತಹ ನರವಾಹಕ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಕೊರತ ಇರಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ರಿಸರ್ಪೀನ್ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಖಿನ್ನತೆ ಬರಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಫ್ಲುಆಕ್ಸಟಿನ್ ಮತ್ತು ಡೋತಪಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಆಪ್ತಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಪ್ರೀತಿ, ಸಾಂತ್ವನ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

❖

ಆತಂಕ (Anxiety)

ಇದು ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮನೋರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮೀರಿದ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಬಂದಾಗ ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅತಿ ಆಸೆ, ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

ತವಕ, ಭಯ, ಭ್ರಾಂತಿ, ನಡುಕ, ಸಾಯುವ ಭಯ, ನಿದ್ರೆ ಬಾರದಿರುವುದು, ರೋಗಭಯ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ನಷ್ಟ, ಕುಗ್ಗಿದ ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಗಳು, ಕೆಟ್ಟ ಬಾಯಿರುಚಿ, ಕಡಿಮೆಯಾದ ಹಸಿವು, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಕರಿಕೆ, ಷಂಡತನ, ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸಕ್ತ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ, ತೀವ್ರವಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಉಸಿರಾಟದ ಕಷ್ಟ, ಮೈ ಬೆವರು, ಕೀಲುನೋವು, ಕೈ-ಕಾಲು ಜೋಮು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಭಯ, ಬೇಸರ ಇತ್ಯಾದಿ.

ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆ ಅಥವಾ ಖಾಯಿಲೆ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಮೂಹವನ್ನು ನ್ಯೂರೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದ ಮನೋಬೇನೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲೂ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನೇಕ ವಿಧಗಳುಂಟು.

* ಸಾಮಾನ್ಯ ಆತಂಕ, ಬೇನೆ (ಜನರಲೈಸ್ಡ್ ಆಂಕ್ಸೈಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್): ಸದಾ ಆತಂಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ.
* ಅತಿಭಯ, ಕೀಟಗಳು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೂಜಿಮದ್ದು, ರಕ್ತ, ಜನರ ಗುಂಪು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕಷ್ಟ.
* ಹಠಾತ್ ಭಯ, ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅತಿ ಭಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಸಾಯುವ, ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುವ, ಜ್ಞಾನ ತಪ್ಪುವ ಹೆದರಿಕೆ.
* ಗೀಳುಬೇನೆ, ಅಸಂಬದ್ಧ, ಅರ್ಥಹೀನ ಆಲೋಚನೆ, ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಒತ್ತಡ—ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆತಂಕ-ಖಿನ್ನತೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

* ಸೋಮ್ಯಾಟೊಫಾರಂ ಡಿಸಾರ್ಡರ್: ದೇಹದಲ್ಲಿ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆ, ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರು, ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಷಯ, ಹೃದಯರೋಗ ಇರಬಹುದೆಂದು ಪರಿತಪಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನ್ಯೂರೋಸಿಸ್ ವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ, ಸಮಾಧಾನವೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಅವರ ಕಷ್ಟ-ಸುಖಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ವಿರಾಮ/ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ನಿಲುವೂ ಬಹಳ ಸಹಕಾರಿ, ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ಶಮನಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳಾದ ಆಲ್ಪಜೋಲಂ ಮತ್ತು ಬಸ್ಪಿರೋನ್ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗಿ ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣಗುಣ ಹೊಂದುವರು.

❖

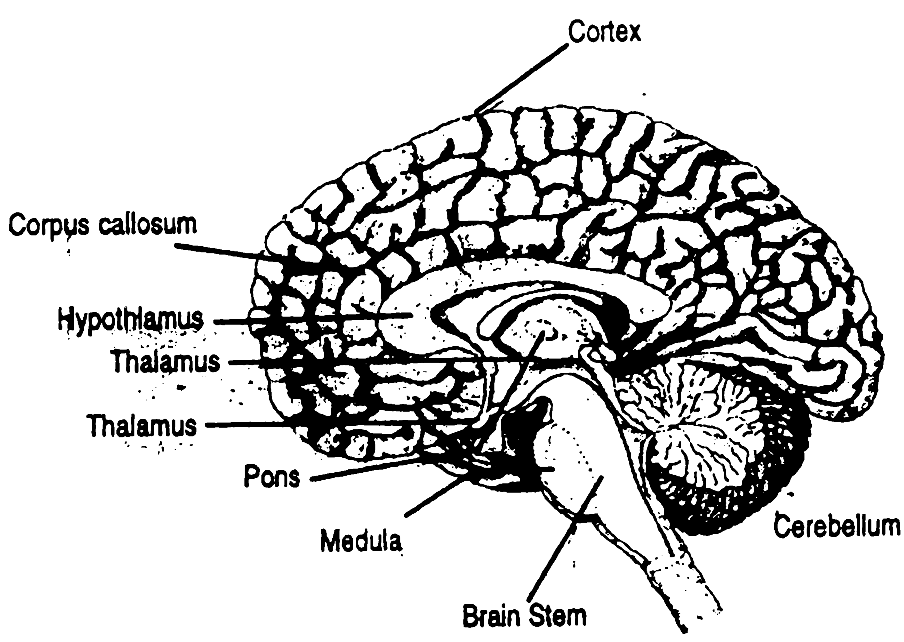
ಅಮಿಗ್ದಲ

ನರ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಜೋಸೆಫ್ ಲಿಡ್‌ಕ್ಸ್ "ಅಮಿಗ್ದಲ ಭಯವೆಂಬ ಚಕ್ರದ ಕೇಂದ್ರಭಾಗ" ಇದು ಗಾಬರಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡಲು ಪ್ರಚೋದನೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಹೇಡಿಯಂತೆ ನಿಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇನಿಯ (Mania)

ಮೇನಿಯಾ ಒಂದು ಬಗೆಯ ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ. ಸದಾಕಾಲ ವಿಪರೀತ ಸಂತೋಷ, ಕೋಪ, ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆ, ದಣಿವರಿಯದಂತೆ ಓಡಾಟ, ಜಂಬ, ಹೊಗಳಿಕೆ, ಆಹಾರ ನಿದ್ರೆಗಳ ವೈಪರೀತ್ಯ, ವಿವೇಚನೆ ಇಲ್ಲದ ಖರ್ಚು, ಹಿಂಸಾಚಾರ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ೩-೬ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದು, ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಲಿಥಿಯಂ, ಕಾರ್ಬಮಜೆಪಿನ್, ವಾಲ್ ಪ್ರೊಯೆಟ್ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಉಂಟು.

❖



ಸ್ಕಿಜ಼ೋಫ್ರೀನಿಯ (Schizophrenia)

ಸ್ಕಿಜ಼ೋಫ್ರೀನಿಯಾ ತೀವ್ರತರ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗ. ಹುಚ್ಚು, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಭಾವನೆಗಳು, ಸಂವೇದನೆಗಳು ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತಗೊಳ್ಳುವುದು. ಹೆಲ್ಯೂಸಿನೇಶನ್ಸ್ ಅಂದರೆ ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರವಾದ ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂಶಯಗಳು, ಸಂದರ್ಭ, ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದದ ಭಾವನೆಗಳು, ತನ್ನ ಆಹಾರ, ನಿದ್ರೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದಿರುವುದು, ಕೆಲಸ-ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುವುದು, ಆಗಾಗ ಉದ್ರೇಕಗೊಂಡು ಇತರರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಅಹಿತಕರ ಪರಿಸರವೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರಬಹುದು. ಮಿದುಳಿನ ಲಲಾಟ-ಕಪಾಲ ಭಾಗದ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ನರವಾಹಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕ್ಲೋರ್‌ಪ್ರೊಮಜೀನ್, ಹೆಲೋಪೆರಿಡಾಲ್, ಔಷಧಿಗಳು ವಿದ್ಯುತ್ ಕಂಪನ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮನೆಯವರ ಪ್ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇಗ ಕೆಲಸ, ಕರ್ತವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡುವುದು, ಸಾಂತ್ವನ-ಸಮಾಧಾನಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೂಲಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಹುಬೇಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹುಚ್ಚು, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ದೆವ್ವದ ಕಾಟವೆಂದು ಮಂತ್ರ ಮಾಟ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಬೇಗನೆ ಮನೋತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ರೋಗಿಯು ರೋಗಮುಕ್ತನಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ನಾಗರಿಕನಾಗಿ ಬಾಳಬಲ್ಲ.

❖

ಮರೆವು ಏಕೆ?

ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಆಯಾಸ, ಗಡಿಬಿಡಿ, ಚಿಂತೆ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಪರಿಸರದ ಗದ್ದಲ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ನಿರುತ್ಸಾಹ, ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳು ಮರೆವಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನ, ಅಭ್ಯಾಸ, ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಮನೋ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಶ್ರವಣ-ಮನನ-ಧ್ಯಾನಗಳು ಮುಖ್ಯ ಸಾಧನಗಳು.

ಹಿರಿಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಕಾಯಿಲೆ ಮರೆವು. ಅಲ್ಜೀಮರ್ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವ ನೆನಪು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ನೆನಪು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮರೆವು ಇರುವುದು ಸಹಜ. ಆತುರ ಮತ್ತು ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಬರುವುದು. ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅನೇಕ ಸಲ ಮರೆವು ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ವರವೂ ಹೌದು. ಅಪಘಾತ, ಪ್ರೀತಿಯ ಬಂಧುಗಳ ಮರಣ, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನಷ್ಟ. ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆಕೊಡದೆ, ಸುಮಾರು ೨ ರಿಂದ ೪ ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸಹಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

❖

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ವಿಧಾನ

.. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಘಾತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

.. ಮಧ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಮಾದಕ ವಸ್ತು ಸೇವನೆ ನಿಷೇಧ ಮಾಡಬೇಕು.

.. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ, ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಹಳದಿ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಸಲಡ್, ಹಾಲು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

.. ಮಾಂಸ ಮೊಟ್ಟೆ, ಎಣ್ಣೆಯ ತಿನಿಸುಗಳು, ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೋಲಾ ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳು, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಸೇವನೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು.

.. ವಾಯು ವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ, ಭಜನೆ, ಲಘು ಹವ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ— ಇವುಗಳನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

.. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು, ಹೆಚ್ಚಿದ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

.. ಹಣಕಾಸಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಅಗತ್ಯ, ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರಬಾರದು. ಹಣದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಆಸ್ತಿ ವಿಭಾಗ ಮಾಡದೇ ಉಯಿಲು ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬುದು ಕೆಲವರ ಸಲಹೆ.

.. ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಕುಟುಂಬ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದ ಬಂದ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈಗಲೂ ಸೂಕ್ತ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಆದನ್ನು ಒಪ್ಪಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ (Stress)

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಒಂದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನುಭವ. ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವುವು. ಅದರಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶ, ಸಮಸ್ಯೆ, ವಿಚಾರ, ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳು ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮೀರಿವೆ, ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾರೆ, ಅದರಿಂದ ತನ್ನ ಮಾನ-ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಆಗಬಹುದು ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅರಿವಾದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುವುದು. ದ್ವಂದ್ವ ತಾಕಲಾಟದಿಂದಲೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕೆ (ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುಖ-ಲಾಭಕ್ಕೆ) ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು, ಪರಹಿತಕ್ಕೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯಗಳ ದ್ವಂದ್ವಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತೇವೆ. ಆಶಾಭಂಗ, ನಿರಾಶೆ, ಸೋಲುಗಳು ಒತ್ತಡದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು. ನಿರ್ವಹಣೆ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲು, ಗುರಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲು, ಗಳಿಕೆ-ಸಾಧನೆ ಹೆಚ್ಚಲು, ಮಾನ-ಸನ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗಳಿಸಲು ಅನೇಕ ಒತ್ತಾಯಗಳು ಮನೆಯವರಿಂದ, ಮಿತ್ರರಿಂದ, ಬಂಧುಗಳಿಂದ, ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ಬಂದು, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅನೇಕ. ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಸಂಬಂಧವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಆಮ್ಲ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ, ತೇಗು, ಅಜೀರ್ಣ, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಇರುವ ಜಠರದ ಉರಿತ (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್) ಅಥವಾ ಜಠರ-ಮುಂಗುರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು (ಜೀರ್ಣಕ ಹುಣ್ಣು), ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಪೆಡಸುತನ (ಅಥೆರೋಸ್ಕ್ಲೀರೋಸಿಸ್) ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಅರತಲೆ ನೋವು, ಕೀಲು ವಾಯು, ಬೊಜ್ಜು, ಅಲರ್ಜಿ, ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್, ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನಸಿಕ ಸಂಬಂಧವಾದ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಉನ್ಮಾದ, ಗೀಳು, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು.

ಆದರೂ ನವೀನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ.

❖

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಸೂತ್ರಗಳು

.. ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆ-ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು, ನಡೆ-ನುಡಿಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

.. ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳು ಎದುರಾದಾಗ, ಭಯಗೊಳ್ಳದೆ, ಧೈರ್ಯಗೆಡದೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನಗಳಿಂದ ಇರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಬೇಕು.

.. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಇಷ್ಟಾನಿಷ್ಟಗಳು ಏನೇ ಇರಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ವಾಸ್ತವಿಕ ನಿಲುವು-ಧೋರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.

.. ಇತರರ ಲೋಪ-ದೋಷಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

.. ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅನುಕೂಲಗಳು, ತಮಗೆ ನೆರವಾಗುವುವು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಧಿಸಬಹುದಾದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

.. ಸೋತು ಗೆಲ್ಲುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಹಕಾರವೇ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲಕಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಹಟವನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಟೀಕೆ ಆರೋಪಗಳಿಗೆ ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

.. ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಿತ್ರರಲ್ಲಿ, ಮನೆಯವರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುವುದು.

.. ಹವ್ಯಾಸ, ಲಘು ಉದ್ಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಕಾಲವನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕು, ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

. ವ್ಯಾಯಾಮ-ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳು ಅಗತ್ಯ. ದೀರ್ಘ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಂಗಾತ ಇರಿಸಿ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಬಿಡಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರು ಬಿಡುವಾಗ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗದಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ಬರುವುದು. ನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಎದ್ದಾಗ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ಪಡೆಯಬಹುದು. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಚಿತ್ತಶುದ್ಧಿ, ಯೋಗನಿದ್ರೆ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ಹಿತಮಿತ ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

.. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಅಂಗ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಳಿಸುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರು ಬಿಡಬೇಕು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆ ಒಳಗೆ ಆಗುತ್ತಲಿದ್ದು, ಕ್ರಮೇಣ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಗುವುದು. ಉಸಿರಾಟ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡುಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

.. ಈ ರೀತಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

.. ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರ ತುಂಬಿದ ಅರಿವು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಮತ್ತು ಸತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕಲಿಯುತ್ತಾನೆ.

.. ಜೀವನವೆಂಬುದು ಬಹುಸರಳ. ನಮ್ಮ ಮನವೇ ನಮ್ಮ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ. ಬೇರೆ ಯಾವ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು. ಆ ಪುಣ್ಯ ಧಾಮದಲ್ಲಿ ಆನಂದದಿಂದ ಬಾಳುತ್ತೇವೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಕೋಪ, ತಾಪ, ಅಸೂಯೆ, ದ್ವೇಷ, ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ಲೋಭಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ತರಬೇಕು. ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತಾನಾಗೇ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

❖

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಮ
(Mental Health Promotion)

- ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮನೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗೆ ಆದ್ಯ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.
- ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ, ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ, ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಮತೋಲನ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಶುದ್ಧ ನೀರು ಅಗತ್ಯ. ಅತಿ ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಿಹಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ.
- ಸ್ನೇಹವೇ ಅಮೃತ-ಸಂಜೀವಿನಿ, ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಂದಿಗೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರೊಂದಿಗೆ, ಸ್ನೇಹ-ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವರ್ತಿಸಿ, ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲರನ್ನು ಗೆಲ್ಲಿರಿ, ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೆಲವು ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಲೇಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನಿಸಿಕೆ, ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವನೆ, ಕಷ್ಟಸುಖಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಇತರರು ಅನುಚಿತವಾಗಿ, ಕೆಟ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಬೇಸರವಾಗಿ ಹಾಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡರೆ "ಏಕೆ" ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವೇ ಹಾಗೆ ಇದ್ದೀತು. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಕಂಪ ಪಡಿ. ತಮ್ಮ ನಿಲುವನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕು.
- ತಮ್ಮ ಬಲಾಬಲ, ಕೊರತೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಸ್ವತಃ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಿವಾರಣೀಯ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

ತಮ್ಮ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಬೇಕು. ತೃಪ್ತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕು. ಕೆಳಗಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿ, ತಮ್ಮ ಸುಖವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ತೃಪ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನ ಪಡೆಯಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಜೀವಿಸಲು ಹಣ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಅಪಾರ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಹುಚ್ಚು ಬಿಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಅನ್ನವನ್ನು ಕಸಿಯುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸುಖ, ಶಾಂತಿ, ಸಮಾಧಾನ, ತೃಪ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಆದರ್ಶ, ರೀತಿ ನೀತಿ, ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನರಂಜನೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳಿಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

ಮುಖ್ಯ ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಮನೆಯವರ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಾನ ಹಕ್ಕುಬಾಧ್ಯತೆ, ಸ್ವತಂತ್ರ ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

"ಮಾನವಾತೀತ ಶಕ್ತಿ"ಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಯಾವುದೇ ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಬಾರದು. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕಾಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಸದಾ ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಸಮಾದಾನದಿಂದರಬೇಕು.

ತೃಪ್ತಿಯೇ ಸುಖ, ಅತೃಪ್ತಿಯೇ ದುಃಖ

❖

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ-ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರ

ವಿಪರೀತ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕೋ ಸೇವನೆ, ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ, ಕರಿದ ಮಸಾಲೆ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ತುಪ್ಪದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಮಾಂಸದ ತಿನಿಸುಗಳು ಮುಂತಾದ ತಮೋ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಅನೇಕ ಮನೋವಿಕಾರ ವರ್ತನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅಧೈರ್ಯ, ಆತುರ, ಆತಂಕ, ಚಿಂತೆ ಖಿನ್ನತೆ, ವ್ಯಾಕುಲತೆ, ಸರಿಯೋ ತಪ್ಪೋ ದ್ವಂದ್ವ ಮನೋಚಂಚಲತೆ ಒಡೆದ ಮನಸ್ಸು (ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರೀನಿಯ) ಮುಂತಾದ ಮನೋದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಭ್ಯಾಸ, ಮಧುರ ಸಂಗೀತ, ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಏಕದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಉಲ್ಲಾಸ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ, ನಿಶ್ಚಲತೆ ಮತ್ತು ಶಾಂತ ಚಿತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಜೊತೆಗೆ ಸರಳ ಸುಲಭ ದುಬಾರಿಯಲ್ಲದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದಬಹುದು.

೧. ಒಂದೆಲಗ / ಬ್ರಾಹ್ಮಿಯನ್ನು ತಂಬೂಳಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನ್ನ, ಮುದ್ದೆ ಅಥವಾ ಚಪಾತಿಯ ಜೊತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ತೈಲವನ್ನು ತಲೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಾಲಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬಜೆಯನ್ನು ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬರಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಜಟಿ ಬೇರು ಚಿಟಿಕಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

೨. ಚಟ ಕೊಡುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಅನೇಕ ಮನೋವಿಕಾರಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕರಿದ ಉತ್ತರ ಭಾರತ ತಿಂಡಿಗಳು, ಬಹಳ ಉಪ್ಪು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಸಂಡಿಗೆ, ಅತಿಯಾದ ಕಾರದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಹುಳಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಕಟ್ಟಾ-ಮೀಠಾ ಚಾಟ್ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳು, ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪುದೀನ, ಸೋಂಪು ಅತಿ

ಮಧುರವಾದ ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಜೆಲ್ಲಿ, ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ ಸಂಡೆಗಳು, ಖಾರ ಸಾಂಬಾರ್ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಮಾಂಸ ಮೀನು ತಿನಿಸುಗಳು, ಸುಟ್ಟ ಕಬಾಬ್‌ಗಳು, ಚಿಕನ್-ಮಟನ್ ಫ್ರೈ, ಹಳಸಿದ ಆಹಾರ, ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರಜೋ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವರು.

ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಭಾವಾತಿರೇಕ ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಜಗಳ, ಕೆಟ್ಟ ಮಾತು ಮತ್ತು ಅಶಾಂತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ದುರಾಶೆ, ದುಃಖ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆ ಬರಬಹುದು. ಅತಿಯಾದ ಜಿಪುಣತ್ವ, ಸ್ವಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಲೋಭ ಬರಬಹುದು. ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪಾದನೆಯಿಂದ, ಅಧಿಕಾರ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ವಿದ್ಯೆಯಿಂದಲೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ, ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಜಗಳ, ಅಸಹನೆ, ಶತ್ರುತ್ವ ಮತ್ತು ಮಾತ್ಸರ್ಯಗಳನ್ನು ತರಬಹುದು.

ಈ ಭಾವಾತೀರೇಕ ಮನೋವಿಕಾರಗಳಿಂದ, ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ಬಿ.ಪಿ./ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಲಕ್ವ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲ್ಯತೆ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಬರಬಹುದು.

ಇವುಗಳನ್ನು ಸರ್ಪಗಂಧಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನೇರಳೆಹಣ್ಣು, ಅಮಟೆಕಾಯಿ, ತುಳಸಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಹಾಲು-ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ-ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಮೊಳಕೆಕಾಳು, ಬೇಳೆ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಮುಂತಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಶುಚಿ-ರುಚಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಒಂದೊಪ್ಪತ್ತು ಯೋಗಿ,
ಎರಡೊಪ್ಪತ್ತು ಭೋಗಿ,
ಮೂರೊಪ್ಪತ್ತು ರೋಗಿ,
ನಾಲ್ಕೊಪ್ಪತ್ತು ತಿಂದವ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ.

ಕಾರ-ಉಪ್ಪು-ಹುಳಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಮಧುರ ಸ್ನಿಗ್ಧ ಸೌಮ್ಯರಸವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ. ಕಹಿಯಾದ ಹಸಿರು ಎಳೆಯ ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೆಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಗಾದಿ ಹಬ್ಬದಲ್ಲಿ

ಬೇವು-ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮರಿಯದೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಳದಿ-ಆರೇಂಜ್ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೊಸಂಬಿ, ಮಾವು, ಪರಂಗಿ, ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸೋರೆ-ಹೀರೆ, ಕುಂಬಳ-ಬೂದಿಕುಂಬಳ, ಸೌತೆ-ಪಡವಲ, ತೊಂಡೆ-ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಬದನೆ-ಸೀಮೆ ಬದನೆ, ನವಿಲುಕೋಸು ಗಡ್ಡೆಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮೂಲಂಗಿ-ಟರನಿಪ್, ಹರಿವೆ-ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಮೆಂತ್ಯ-ಗೋಣಿ-ಹೊನೆಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಾಲು-ಮೊಸರು-ಮಜ್ಜಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು.

ಕಂಠಪೂರ್ತಿ ಭೋಜನ ಮಾಡಬಾರದು. ಉದರದಲ್ಲಿ ಮೂರನೆ ಒಂದು ಭಾಗ ನೀರು-ಗಾಳಿಗಳಿಗಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಉಪವಾಸದಿಂದ ಪಚನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಒಂದು ದಿವಸ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕಿದಂತಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದಿರತಕ್ಕ ಅನ್ನರಸವೆಲ್ಲ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಉದರದ ಭಾರವೆಲ್ಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪಚನಾಂಗಗಳು ರೋಗವಿಲ್ಲದೆ ಸಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ.

ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಕಲಬೆರಕೆ ಆಹಾರ, ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು ಹೊರ ಹೋಗುವ ಉಸಿರು, ಮೂತ್ರ, ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮತ್ತು ಬೆವರುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತವೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಹಾರ, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ಆಟ-ಓಟ, ಆದಷ್ಟೂ ಪರಿಶ್ರಮ ಅಗತ್ಯವೆಂದರೆ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರವೂ ಅತಿ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ ಸದ್ವೃತ್ತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಜೀವಿಸಬಹುದು. ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಲ್ಲದೇ ಬಾಳಬಹುದು. ಸದ್ವೃತ್ತವೆಂದರೆ ನೆರೆಹೊರೆಯವರೊಡನೆ, ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಾಳಬೇಕಾದ ನೀತಿನಿಯಮಗಳಿಂದ ಜೀವಿಸುವುದು.

❖

ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಿ,
ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಧೂಮಪಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಹಜ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮನಸೋತು ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಯಶಸ್ಸಿನ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋತು ಧೂಮಪಾನ ಗೆಲುವಿನ ಸೋಪಾನವಾದೀತು ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. "ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಇದು ಶಾಸನ ವಿಧಿಸಿದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ" ಎಂದು ಸಿಗರೇಟು ಪ್ಯಾಕಿನ ಮೇಲೆ ಮುದ್ರಿಸಿದರೂ ಧೂಮಪಾನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.

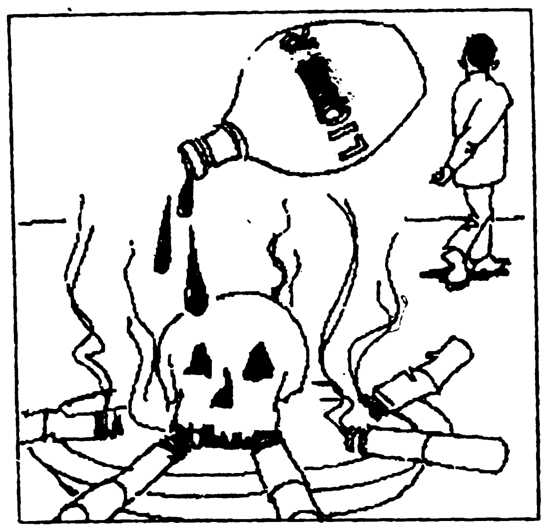
ಧೂಮಪಾನ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಚಡಪಡಿಕೆ, ತಳಮಳ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ನವಿರಾದ ನಡುಕ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಮೈ-ಕೈ ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸುವುವು. ಆದರೂ ಧೂಮಪಾನ ಮುಂದುವರಿಸಿ ಅಸಹಾಯಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಚಟ ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಮನೋವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಥಟ್ಟನೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಆಗ ಕಂಡು ಬರುವ ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನ.

ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಳುಂಟು, ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು. ನಿಕೋಟಿನ್ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಫಿಲ್ಟರ್ ಸಿಗರೇಟ್ ಬಳಸುವುದು. ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವುದನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮುಂದೂಡುವುದು. ಇತರೇ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಪರಿಸುವುದು. ಆಟಪಾಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು.

ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುವು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ

ಕಾಲು ಕೊಳೆಯುವ ಬರ್ಗರ್ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಹತಾಶರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಧೂಮಪಾನ ಬಿಡಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ಮತ್ತು ಮನಶ್ಶಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.



ಮೇ ೩೧ ನೇ ದಿನಾಂಕ

ವಿಶ್ವ ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ರಹಿತ ದಿನವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರು ತಂಬಾಕು ರಹಿತ ದಿನಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅರಿವು ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಿಶ್ವದ ಹಾಗೂ ಭಾರತದ ಯುವ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆಯುವುದು.

ಮದ್ಯಪಾನ ಬಿಡಿ,
ದೈಹಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ದುರ್ಬಳಕೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಆತಂಕಕಾರಿ. ಜಠರ ಹುಣ್ಣು, ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗಗಳು, ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ನರಬೇನೆಗಳು, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ, ಫಿಟ್ಸ್, ಮಿದುಳ ಹಾನಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಮದ್ಯಪಾನದ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಾಧಿಗಳು. ಹಾಗೆಯೇ ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳೂ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತಗಳೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಹಣದ ದುರ್ವ್ಯಯ, ಸಾಲಸೋಲಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುರಂತಗಳು, ವ್ಯವಹಾರಗಳು, ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ವರ್ತನೆಗಳು, ಸಾವು, ಬೀದಿ ಪಾಲಾದ ಕುಟುಂಬಗಳು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ದುರ್ಬಳಕೆಯಿಂದ ಬರುವ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅನೇಕ-ನಡುಕ ಸನ್ನಿ, ಸಂಶಯ ಸ್ಥಿತಿ, ಮರೆವು, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ದುಃಖ, ಮತಿಹೀನತೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ಆತ್ಮಸತ್ಯತೆಯ ಯೋಚನೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ನೀವು ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

೧. ಮದ್ಯಸಾರ ಹಸಿವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವನು.

೨. ಮಿದುಳು, ಮನಸ್ಸು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು.

೩. ಲೈಂಗಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ಲೈಂಗಿಕ ದುಸ್ಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

೪. ಮನಸ್ಸಿನ ದುಃಖ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆಯನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

೫. ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರ್.ಇ.ಎಂ. ನಿದ್ರಾ ಅವಧಿ ಕುಗ್ಗಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಲವಲವಿಕೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೬. ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಕಳ್ಳತನ, ದರೋಡೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ ಬಿಡಲು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆಗಳು

೧. ಈದಿನದಿಂದಲೇ ಮದ್ಯಪಾನ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಿಡಿ.

೨. ಸಂತೋಷ ಕೂಟಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ತಡೆಗಟ್ಟಿ.

೩. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯವರ, ಸ್ನೇಹಿತರ, ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಕಷ್ಟ, ನೋವು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಲಾದ ನೆರವನ್ನು ನೀಡಿ.

೪. ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟದವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿರಿ.

೫. ನೀವು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ, ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಿ.

❖

ಕುಡಿತದ ಭೀಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ದಾನಿ ತಟ್ಟುವುದು, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಶಾರೀರಿಕ ಬಲ ಕುಗ್ಗುವುದು.

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿದಾಗ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ಪಾಚಕ ರಸಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು.

ಮಿದುಳಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಜಂತುಹುಳುಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗುಣಕಾರಕವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದಮ್ಮು ಆಸ್ತಮಾ (Asthma)

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಉಬ್ಬಸ ಅಥವಾ ದಮ್ಮು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ಆಸ್ತಮಾ' ಎಂದು ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ದೃಢವಾಗಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ 'ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಆಸ್ತಮಾ'.

ವಿಶೇಷ ಆಸ್ತಮಾ ಉಚಿತ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಸಂಘಟಿತ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಪಾವಗಡದಲ್ಲಿ ಡೇಮಿಯನ್ ಫೌಂಡೇಷನ್, ಚೆನ್ನೈ ಮತ್ತು ಗ್ಲಾಕ್ಸೊ ವೆಲ್‌ಕಂ-ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಯುಕ್ತ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಇಲ್ಲಿ ೨೩೦ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಯಿತು. ಇವರು ತುಮಕೂರು ಮತ್ತು ಅನಂತಪುರ ಜಿಲ್ಲಾ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದಿದ್ದರು.

ಈ ರೋಗಿಗಳು ಸುಮಾರು ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ೧೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಲು ಕಾರಣವಾದರು. ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

.. ಉಬ್ಬಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

.. ಉಬ್ಬಸವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೇ?

.. ಇದು ವಂಶಪರಂಪರಾಗತವೇ?

.. ವಿಶೇಷ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ಅಗತ್ಯವೇ?

.. ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ತಮಾ ಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದುವುದೇ?

.. ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯವೇ?

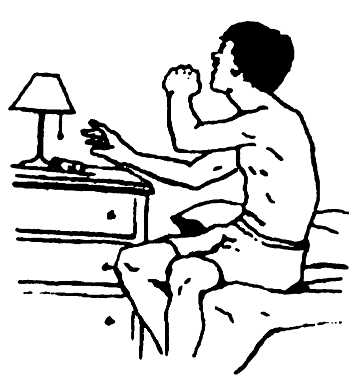
.. ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವುದೇ?

ಕೆಲವೊಂದು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳು / ಶ್ವಾಸ ನಳಿಗೆಗಳು ಸಪುರವಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸ ನಳಿಗೆಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತವೆ. ಮೇಲುಸಿರು ಬರುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಆಮ್ಲಜನಕಕ್ಕಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಕಿಟಕಿಗಳ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮೇಲು ಉಸಿರು ಬರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಚಿನ್ಹೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ ಹೊರ ಹಾಕುವುದು, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ತುಟಿ, ಉಗುರುಗಳು ನೀಲಿಬಣ್ಣವಾಗುವುವು ಮುಂತಾದವು. ಆಸ್ತಮಾ ತೀವ್ರವಾದಾಗ ಉಸಿರು ಹೊರಬಿಡುವಾಗ ಏದುಸಿರು, ಸೀಟಿ ಹೊಡೆದಂತೆ ಸದ್ದು ಮಾಡುವುದು—ಇದನ್ನು ವೀಜ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.



Tight Chest   Cough   Wheeze



ಈ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು

.. ಇದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಲ್ಲ

.. ವಂಶ ಪರಂಪರಾಗತವೆಂದು ಹೇಳುವುದಾದರೂ ಅನೇಕ ಸಲ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬರಲೇಬೇಕೆಂಬ ಕಡ್ಡಾಯವಿಲ್ಲ

.. ಆಸ್ತಮಾ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಆದರೆ ಇದೀಗ ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಲ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಉಬಸಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಕಾರಣಗಳು ಅನೇಕ

.. ಮನೆಯ ಧೂಳಿನ ಕ್ರಿಮಿಗಳು.

.. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತುಪ್ಪಳ.

.. ಹೂವಿನ ಪರಾಗ.

.. ವಾಯುಮಾರ್ಗಗಳ ಸೋಂಕು.

.. ತಂಗಾಳಿ

.. ಹೊಗೆಗಳು

.. ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ

.. ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು

.. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳು ಅತಿಯಾದ ನಗು, ಕುತೂಹಲ, ಅತಿ ಸಿಡುಕು.

.. ಅತಿಯಾಗಿ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುವುದು.

.. ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ವಿಷಪೂರಕ ಹೊಗೆ.

.. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರುವ ಸೀನು ಮತ್ತು ನೆಗಡಿ.

.. ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣು / ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕೀಟ.

.. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು.

.. ಅಲರ್ಜಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು.

"ರೋಗಿಯನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ, ಸೂಕ್ತ ಆಧುನಿಕ (ಔಷಧಿಗಳ) ಇನ್‌ಹೇಲರ್ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ / ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು."

ಅಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪೈರೋಮೆಟ್ರಿ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ರೋಗ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಎದೆಯ ಕ್ಷಕಿರಣ ಪಟ, ಕಫದ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಇಸಿಜಿ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಐಜಿಜಿ, ಐಜಿಇ ಹಾಗೂ ಐಜಿಎ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ವೈದ್ಯರು ಬಳಸುವ ಔಷಧಿಗಳು

ಬ್ರಾಂಕಿಯಲ್ ಅಸ್ತಮಾ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಬಂದಾಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ನಾಳಗಳು ಕಿರಿದಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುವುವು. ಒಳಪೊರೆ ಊದಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಾಯು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಫ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಸಿರು ನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಉಸಿರು ನಾಳಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಿಂಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಆಂಟಿ ಸ್ಪಾಸ್ಮೋಡಿಕ್ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸುವರು.

೧. ಸಾಲ್ಬುಟ ಮಾಲ್ (ಆಸ್ತಾಲಿನ್, ಬ್ರಾಂಕೂಟಾಬ್, ವೆಂಟೋರ್‌ಲಿನ್) ೪ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

೨. ಟರ್‌ಬುಟಲೈನ್ (ಬ್ರಿಕಾನಿಲ್) ೨.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಮಾತ್ರೆ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅಥವಾ ಟಾನಿಕ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವು ಸ್ಪ್ರೆರೂಪದಲ್ಲಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು: ಕೈಕಾಲು ನಡಕ, ವೇಗದ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ತಲೆನೋವು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಬರಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಹೆಚ್ಚು ಚುರುಕಿದ್ದಾಗ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಪೇನಲಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಹಾಗೆಯೇ ಖಿನ್ನತೆ ನಿವಾರಕ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೩. ಥಿಯೋಫಿಲಿನ್: ೨೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಸಲ.

೪. ಅಮೈನೋ ಫಿಲಿನ್: ೨೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ೨೦ ಮಿಲಿ ೫% ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸೇರಿಸಿ, ರಕ್ತನಾಳಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

೫. ಡೆರಿಫಿಲಿನ್ : ಇದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಔಷಧಗಳುಂಟು

ಇಂಟೊಫಿಲಿನ್ : ಮಾತ್ರೆ-೨೨ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ರಿಟಾರ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆ-೧೧೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್-೧೭೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಥಿಯೋಪಿಲಿನ್ : ಮಾತ್ರೆ-೨೩ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., ರಿಟಾರ್ಡ್ ಮಾತ್ರೆ-೩೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಇಂಜೆಕ್ಷನ್-೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.

ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ ೩ ಅಥವಾ ೪ ಸಲ ಕೊಡಬಹುದು.

ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ, ಹೃದಯಬಡಿತ ತಪ್ಪಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೬. ಎಫಿಡ್ರಿನ್: ೩೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ.

ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು : ನಡುಕ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ತೀವ್ರವಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತ.

೭. ಡೈ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ರೋಮೊಗ್ಲೈಕೇಟ್ (ಇಫಿರಾಲ್): ೩೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ.

ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು: ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ವಾಕರಿಕೆ

ಇದು ಅಲರ್ಜಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

೮. ಕೆಟೋಟಿಫೆನ್ (ಆಸ್ತಫೆನ್)

ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಬಾಯಿ ಮುಖಾಂತರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಗುಣ ಪ್ರಭಾವ ಕಾಣಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿದ್ರೆ ಮಂಪರು ಹೆಚ್ಚು.

೯. ಕಾರ್ಟಿಕೋ ಸ್ಟೀರಾಯಿಡ್ಸ್

ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬರುವ ಆಸ್ತಮಾ ಅಟಾಕ್ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಆಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇತರ ಔಷಧಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದಷ್ಟೂ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಗೆ ಈ ಔಷಧ ಕೊಟ್ಟು ಅನಂತರ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಅ. ಹೈಡ್ರೋಕಾರ್ಟಿಸೋನ್ (ಮೈ ಕಾರ್ಟಿ) ೫-೨೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ., ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆ. ಪ್ರೆಡ್ನಿಸೋಲೋನ್ ೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ (ವೈಸೊಲೋನ್, ಡೆಲ್ಟಾ ಕಾರ್ಟಿಲ್, ಹೊಸ್ಟಾ ಕಾರ್ಟಿನ್)

ಇ. ಡೆಕ್ಸಾ ಮೆತಸೋನ್ (ಮೈಮೆಸೂನ್, ಡೆಕಾಡ್ರೋನ್) ೦.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ.

ಈ. ಬೀಟಾ ಮೆತಸೋನ್ (ವಾಲಾಕಾರ್ಟಿ, ಸೆಲೆಸ್ಟೋನ್, ಬಿಟಾ ಕಾರ್ಟಿಲ್, ಬೆಟ್‌ನೆಲಾನ್, ಬೆಟ್ನೆಸಾಲ್, ಸಾಲ್ಯುಬೆಟ್) ೦.೫ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ೪ ಸಲ ದಿನಕ್ಕೆ.

ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಕರಿಚರ್ಮದ ಮಚ್ಚೆಗಳು, ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುವಿಕೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗ ಮುಟ್ಟು ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಮೊಲೆಯ ನೋವು ಕಾಣಿಸುವುದುಂಟು, ಔಷಧಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ನಿಷೇಧ, ರಕ್ತದ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಹಳೇ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು

ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹಳೇ ರೋಗಿಗಳು ೧೦ ರಿಂದ ೧೨ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಯ ಬದುಕನ್ನು ನರಕ ಸದೃಶವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಉಸಿರಾಡಲು ಅವರು ಹೋರಾಡಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಇಡೀ ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದೇ, ಕುಳಿತೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮುತ್ತಾ ಸಿಳ್ಳಿ ಶಬ್ದ ಸಹಿತ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ, ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಬಿಡಲು ಕಷ್ಟ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕತ್ತು, ಮುಖದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೆಲ್ಲಾ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹು ಪ್ರಯಾಸಪಟ್ಟು ಕಫವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದಂತಹ ನೋವು, ಭಯ, ದುಃಖ, ಬೆವರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಆಸ್ತಮಾ ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಧಾಳಿ ಮಾಡಿ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಲ್ಬುಟಮಾಲ, ಎಫೆಡ್ರಿನ್, ಪ್ರೆಡ್ನಸಲೋನ್ ಅಥವಾ ಬೀಟಾ ಮೆತಾಸೋನ್, ಡೆರಿಫಿಲಿನ್ ಇಂಜಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ೧೦-೨೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ತೀವ್ರ ಆಸ್ತಮಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಇದೀಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಮೂಲಕ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸಲು ಸಂತೋಷವಾಗುವುದು.

ಇವುಗಳಿಂದ ಔಷಧಿಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳ ಬದುಕು ಬಹಳವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಇನ್‌ಹೇಲರ್ಸ್ ಮೂಲಕ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು

೧. ಸಾಲ್ಬುಟಮಾಲ್ (ವೆಂಟೋರ್ಲಿನ್, ಆಸ್ತಾಲಿನ್): ೧೦೦ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ ದಿನದಲ್ಲಿ ೩-೬ ಬಾರಿ ಬಳಸಬಹುದು.

೨. ಬೆಕ್ಲಮೆತಸೋನ್ ಡೈ ಪ್ರೊಪಿಯೋನೇಟ್ (ಬೆಕೊರೈಡ್, ಬೆಕ್ಲೇಟ್) ೨೫೦ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ ಇನ್‌ಹಲೇಷನ್ ೩-೬ ಬಾರಿ.

೩. ಸಂಯುಕ್ತ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಔಷಧಿಗಳು

ಸಾಲ್ಬುಟಮಾಲ್ ಮತ್ತು ಬೆಕ್ಲಮೆತಸೋನ್.

೧೦೦ ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ + ೫೦ ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ.

೨ ಇನ್‌ಹಲೇಷನ್ ಪಫ್ ಮೂರು ಸಲ ದಿನಕ್ಕೆ

೪. ಟರ್‌ಬುಟಲಿನ್ ಮಿಸ್ಟ್‌ಹೇಲರ್ (ಬ್ರಿಕಾನಿಲ್)

೨೦೦ ಡೋಸ್ ಯೂನಿಟ್‌ಗಳು ೨ ಪಫ್ ೩ ಸಲ ದಿನದಲ್ಲಿ

ಈ ಮೇಲಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾದ ಸರಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಪೇಸ್ ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

೧. ವ್ಯಾಲ್ಯುಮಾಟಿಕ್-ವಯಸ್ಕರಿಗೆ

೨. ಬೇಬಿಮ್ಯಾಟಿಕ್ (ಮುಖವಾಡದೊಂದಿಗೆ) - ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ.

೩. ಸ್ಪೇಸ್ ಹೇಲರ್ - ವಯಸ್ಕರಿಗೆ

ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಔಷಧ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಬಳಸುವ ಸ್ಪಿನ್ ಹೇಲರ್ ಔಷಧಗಳು

.. ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ರೋಮೋ ಗ್ಲೈಕೇಟ್ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ೨೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಒಂದು ಇನ್‌ಹೇಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ೨ ಪಫ್ ೩-೪ ಬಾರಿ ದಿನದಲ್ಲಿ (ಇಫಿರಾಲ್, ಫಿನ್‌ಟಾಲ್).

.. ಕೆಟೊಟಿಫೆನ್ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದುಂಟು, ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನವೀನವಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಸಂಯುಕ್ತ ಇನ್‌ಹೇಲರ್

ಸಂಯುಕ್ತ ಔಷಧಗಳ ಸರಳವಾದ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಇನ್‌ಹೇಲರ್ ಇದೀಗ ಬಂದಿದೆ.

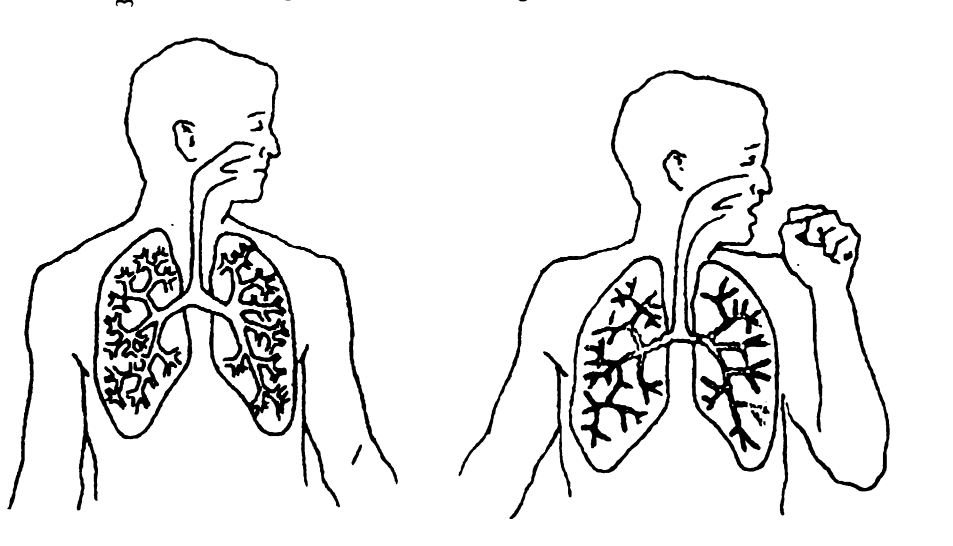
.. ಸಾಲ್ ಮೆಟೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೂಟಿಕಾಸೋನ್

೧. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ - ೫೦ + ೧೦೦ ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ.

೨. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ - ೫೦ + ೨೫೦ ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ.

೩. ತೀವ್ರ ಆಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ - ೫೦ + ೫೦೦ ಮೈಕ್ರೊಗ್ರಾಂ

ಇದನ್ನು ೪ ರಿಂದ ೬ ವಾರ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಶೇಕಡ ೮೦ ರಿಂದ ೯೦ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ನಿಯಂತ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಬೆಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ. ಬದುಕು ನರಳಾಟದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಹೊಂದಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.



ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ

ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು ಬರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡಂತಿವೆ.

.. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಿಸ್ ನ್ಯೂಮೋನಿಯೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಮತ್ತು ಪಯೋಜಿನಸ್

.. ಸ್ಟ್ಯಾಫಿಲೋಕಾಕಸ್ ಅರಿಯನಸ್

.. ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಅಂತ್ರಾಸಿಸ್

.. ಹಿಮೋಫಿಲಸ್ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯನಸಾ

.. ಸೂಡೊಮೊನಾಸ್ ಅರುಜಿನೋಸಾ

.. ಈ ಕೊಲೈ

.. ಪ್ರೊಟಿಯಸ್

.. ಬೋರ್ಡ್‌ಟೆಲ್ಲಾ ಪೆರ್ರಿಯೇಟಾ

.. ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲಾ

.. ಬ್ರಾಹ್ಮೆಲ್ಲಾ ಕಾಟಾರಾಲಿಸ್

.. ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಾಯ್ಡ್

.. ಫೂಸೊ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ

.. ಪೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್

.. ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ

.. ಆಕ್ಟಿನೊ ಮೈಷಿಸ್

.. ಕ್ಲಾಮ್ಷಿಡಿಯಂ

.. ವೈರಸ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು

ವೈದ್ಯರು ಬಳಸುವ ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ಸ್

.. ಬೆನ್‌ಸೈಲ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ೪-೮ ಮೆಗಾಯೂನಿಟ್ಸ್ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಬಾರಿ ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್.

.. ಎರಿತ್ರೋಮೈಸಿನ್ ೨೫೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ.

.. ಮೆತಿಸಿಲಿನ್ ೧-೨ ಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್.

.. ಕೊಕ್ಸಾಸಿಲಿನ್ ೫೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್.

.. ಫ್ಲೂಕ್ಲಾಸಿಲಿನ್ ೫೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್.

.. ವ್ಯಾಂಕೊಮೈಸಿನ್ ೧೫ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್.

.. ಅಮಾಕ್ಸಿಸಿಲಿನ್ ೫೦-೧೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ ಕಾಪ್ಸೂಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಕೆ.ಜಿ. ಶರೀರದ ತೂಕಕ್ಕೆ).

.. ಕ್ಲೋರಂ ಫೆನಿಕಾಲ್ ೨೫೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ೪ ಸಲ ಕಾಪ್ಸೂಲ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ.

ಆಧುನಿಕ ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಗಳು

.. ಸೆಫ್ರೊಜಿಮೈಡ್

.. ಜೆಂಟಾಮೈಸಿನ್ ೪೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನದಲ್ಲಿ ೩ ಸಲ

.. ಪೈಪರಾಸಿಲಿನ್ ೧೨-೧೮ ಗ್ರಾಂ ೪ ಸಲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್

.. ತಿಕಾರಿಸಿಲನ್

.. ನಾರ್‌ಫೋಕ್ಸಾಸಿನ್ ೪೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ

.. ಸಿಫ್ರೊಫ್ಲಾಕ್ಸಿನ್ ೫೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ

.. ಪಿಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್ ೨೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ

ವೈರಸ್ ನಾಶಕ ಔಷಧಿಗಳು

.. ಅಮಾಂಟಡಿನ್: ೨೦೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೦ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ವೈರಸಿಗೆ ನಾಶಕಕಾರಿ.

.. ಏಸೈಕ್ಲೋವಿರ್: ೮೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ ೧೦ ದಿನಗಳು.

.. ರಿಬಾ ವಿರಿನ್ (ವಿರಾಜೈಡ್): ೨೦೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ದಿನಕ್ಕೆ ೪ ಸಲ ೧೦ ದಿನಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ).

ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ, ಸೋಂಕು, ಕಫ ಹೊರ ಹಾಕುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

.. ತರಕಾರಿಗಳು: ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ. ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆಕಾಯಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಅವರೆಕಾಳು, ಎಲೆಕೋಸು, ಹಾಗಲಕಾಯಿ,

- ಬಟಾಣಿ, ಹುರುಳಿಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹೂಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಸೋಯಾಬೀನ್ಸ್.

- ಸೊಪ್ಪುಗಳು: ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ, ದೊಡ್ಡ ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪು, ಅಗಸೇ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಕಷಾಯ, ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪು ಕಷಾಯ.

- ಹಣ್ಣುಗಳು: ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು, ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇಬು, ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಮೂಸಂಬಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು.

- ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು: ಹಸಿರುಕಾಳಿನ ಮೊಳಕೆ.

- ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯಗಳು:

  ೧. ಹಸಿ ಶುಂಟಿ ರಸ ೨ ಚಮಚ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

  ೨. ೧೨ ಗ್ರಾಂ ಎಳೆಯ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ೧೨೦ ಮಿಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹದವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮಲಗುವಾಗ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

  ೩. ಎಲೆಕೋಸಿನ ರಸ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೨ ಚಮಚ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆ

- ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಆಸ್ತಮಾ ಬರುವುದುಂಟು.

- ಅನೇಕ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ನಗು, ಅತಿ ಸಿಡುಕು, ಕುತೂಹಲ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಪಿರಿಪಿರಿ, ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರ ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದಿನ / ಮೊದ್ದಿನ ಸಾಕುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಉದಾಸೀನತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಉಬ್ಬಸ ಮತ್ತು ದಮ್ಮು ಬರುವುದುಂಟು.

ಇಂಥಾ ಆಸ್ತಮಾ / ಅಲರ್ಜಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಬಹುತೇಕ ಸಾಧ್ಯ.

ಧ್ಯಾನ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ೧೦ ರಿಂದ ೨೦ ನಿಮಿಷ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಕ್ರಮ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು.

❖

ಯೋಗಾಸನ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಮಾ ನಿವಾರಣೆ

ಮೊದಲನೇ ವಾರ

೧. ಭುಜಂಗಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

೨. ಶಲಭಾಸನ ಉಸಿರಾಟ.

೩. ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

೪. ಎರಡು ಕಾಲು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟ.

೫. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

೬. ಯೋಗಾ ಉಸಿರಾಟ.

೭. ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ (ಮೈ ಸಡಿಲ ಮಾಡುವ ಪಾದ ಹಸ್ತಾಸನ)

ಎರಡನೇ ವಾರದಿಂದ

೮. ನಿಧಾನ ಓಟ.

೯. ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ದೇಹವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

೧೦. ಶಶಾಂಕಾಸನ

೧೧. ಧನುರಾಸನ

೧೨. ಬಸ್ತಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

೧೩. ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಆಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಲರ್ಜಿ ಸಂಪೂರ್ಣಗುಣ ಹೊಂದಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರು, ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳು ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಒಂದೇ ತರಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ವೈದ್ಯರುಗಳು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ, ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ.

ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರತಿ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕರೆಸಿ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು.

ಆಸ್ತಮಾ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಆರುತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ಅತಿ ತುಟ್ಟಿ ಬೆಲೆಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರತಿರೋಗಿಯನ್ನು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟು ನಂತರ ಮಾಡುವುದಾದರೆ, ಶೇಕಡ ೮೦ ಭಾಗ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಇದರಿಂದ ದೇಶವೇ ಸುಭಿಕ್ಷವಾಗುವುದು.

ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು, ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸೇವನೆ, ಯೋಗಾಸನ, ಧ್ಯಾನ, ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧನೀರು ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಆಸ್ತಮಾ ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿರುವ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹಿತ, ಮೇಲಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ತರುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

❖

ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಬಿಸಿ ನೀರು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕಫ ಆಮವಾತ ಹಾಗೂ ಮೇದಸ್ಸಿನ ವಿಕಾರಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ, ಮೂತ್ರಾಶಯವು ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಜ್ವರಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ.

ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ

೪೫ ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ೪೫ ವರ್ಷ ಕಳೆದ ನಂತರ ಮುಟ್ಟು ಅಂತ್ಯಗೊಳ್ಳುವ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಮುಂಬರುವ ಸುಮಾರು ೨೫-೪೫ ವರ್ಷ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿನ ಅಂಡಗಳೆಲ್ಲ ಮುಗಿದುಹೋಗಿ, ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತಗಳು ಅಂಡದಿಂದ ಬರುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳು-ತಿಂಗಳು ಬರುವ ಮುಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಯೋ, ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ನಿಂತುಹೋಗಬಹುದು. ಕಡಿಮೆಯಾದ ರಸದೂತಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ಗುರುತಿಸುವ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಅ. ೧. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದು.

೨. ಬದಲಾಗುವ ಧ್ವನಿ.

೩. ಇಳಿಬಿದ್ದ ಸ್ತನಗಳು

೪. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹತ್ತಿರ ಶೇಖರವಾಗುವ ಬೊಜ್ಜು.

೫. ಭುಜ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುವುದು.

೬. ಚರ್ಮ ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ, ಅದರಡಿಯ ಕೊಬ್ಬು ಕರಗಿ ನೆರಿಗೆ-ನೆರಿಗೆಗಳಾಗಿ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವಿಕೆ.

ಆ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳು.

೧. ಗರ್ಭಾಶಯ, ಗರ್ಭಕಂಠ, ಯೋನಿ, ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಎಲ್ಲ ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆ.

೨. ಯೋನಿಯು ಒಣಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ನಂಜಾಗುವುದು.

೩. ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರದಲ್ಲೂ ಸಹ ನಂಜು ಬರುವುದು

೪. ಉರಿ ಮೂತ್ರ

೫. ಯೋನಿ ಹಸಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಸಂಭೋಗ ನೋವಾಗುವುದು.

೬. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ಕಾರಣ ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಇ. ಅನೇಕ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು.

೧. ಸಂಗಾತಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ.

೨. ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ.

೩. ಆವೇಶ, ಆತಂಕ, ಭಯ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

೪. ಮನೋ ಖಿನ್ನತೆ, ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ಕೆಲಸಕ್ಕೊ, ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮನೆಬಿಟ್ಟು ಹೋದಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚು ಕುಗ್ಗುವುದು.

ಆದಕ್ಕೆ 'ಖಾಲಿಗೂಡಿನ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' (Empty-Cell Syndrome) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈ. ಉಷ್ಣ ಅಲೆಗಳ ತೊಂದರೆ

ಉಷ್ಣ ಅಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬೆವರು: ಅವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಬಿಸಿ ಆಲೆಗಳು ೩೦ ಸೆಕೆಂಡ್‌ನಿಂದ ೪ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು. ಆಗ ದೇಹದ ಶಾಖ ೫°ಯವರೆಗೆ ಏರಬಹುದು. ಬಿಸಿಯು ತಲೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿಯನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಆಗಾಗ ಉಷ್ಣ ಅಲೆ- ನಂತರ ಬೆವರು, ಪುನಃ ಉಷ್ಣ ಅಲೆ- ಬೆವರು ಬಂದು ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಮರುದಿನ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ-ನಿರಾಸಕ್ತಿಯಿಂದ ದಿನ ಬರಿದಾಗುವುದು. ಕೆಲಸ ಕಷ್ಟಕರವೆನಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ-ಟೀ ಸೇವನೆ, ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಸೇವನೆ, ವಿಪರೀತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದಾಗ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ಉ. ಮೂಳೆ ಮುರಿತ-ಸವೆತ (Osteoporosis) ಟೊಳ್ಳು ಮೂಳೆ ರೋಗ :

ಮೂಳೆ ತೂಕ ಕಿಶೋರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಸುಮಾರು ೩೦ನೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಋತು ಚಕ್ರ ನಿಂತ ನಂತರ ೬-೧೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ

ಮೂಳೆಗಳು ಭರದಿಂದ ತಮ್ಮ ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆಗ ಮೂಳೆ ಟೊಳ್ಳಾಗಿ, ಮುರಿಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮೂಳೆ ಡೆನ್ಸಿಟೋ ಮೆಟ್ರಿ (Bone Denisitometry) ಯಂತ್ರದಿಂದ ಹಿಂಬುಡದ ಮೂಳೆ, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಮೂಳೆ, ಕೈಯ ಮಣಿಕಟ್ಟು ಮುಂತಾದ ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲಿದಾಗ, ಕುಳಿತಲ್ಲಿಯೇ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯಬಹುದು. ಮಂಡಿ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಬಹುದು.

ಊ. ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗುವುವು. ಋತು ಚಕ್ರ ನಿಂತ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇಳಿಸಾಂದ್ರತೆಯ ಕೊಬ್ಬು (LDL) ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚು ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಕೊಬ್ಬು (HDL) ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ 'ಹೃದಯಾಘಾತ'ಗಳು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗ ಬಹುದು. ಮುಂದೆ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಎ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

"ಋತು ಚಕ್ರದ ಅಂತ್ಯ"ದ ನಿರ್ವಹಣೆ

೧. ೪೫ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ, ಋತು ಚಕ್ರ ನಿಂತೊಡನೆ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ತೊಂದರೆಗಳು, ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರ ಜೊತೆಯೂ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

೨. ಅವರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿದರೆ ನೈತಿಕ ಆಸರೆ ಕೊಟ್ಟರೆ 'ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ' ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮನಃಶಾಂತಿಯು ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ಸ್ತ್ರೀ ರಸದೂತಗಳ ಅಭಾವದಿಂದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಪುನಃ ಅವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರು ಗುಣಮುಖವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಷ್ಣ ಅಲೆಯ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆ, ಮೂಳೆಯ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿ, ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳ, ಯೋನಿಯ ಹಸಿ ಉಳಿದು, ನಂಜು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಲೈಂಗಿಕ-ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ, ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆ ಮುಂತಾದ ಲಾಭಗಳುಂಟು.

೪. ರಸದೂತ ಪುನರ್‌ಪಾವತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಫಿಟ್ಸ್ ಮಹಿಳೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಸ್ತನದ ಅರ್ಬುದ ರೋಗದ ಸಂಶಯವಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು.

ಕಾರಣ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ಗರ್ಭದ ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಗರ್ಭದ ಅರ್ಬುದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಯಕೃತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರಸದೂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿಷಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೫. ರಸದೂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು; ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಅರತಲೆ ಶೂಲ, ಹೆಚ್ಚಾದ ತೂಕ/ ಬೊಜ್ಜು, ಮುಟ್ಟು ಮರಳುವ ಸಂಭವ ಮುಂತಾದವು.

೬. ರಸದೂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮೊದಲು ಬೇಕಾಗುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳು:-

* ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
* ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸ್ತನ ಅಥವಾ ಗರ್ಭಾಶಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆಯೇ, ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಂಶಯವಿದೆಯೇ.
* ಸ್ತನದ ಮಾಮ್ಮೊಗ್ರಫಿ (ಕ್ಷ ಕಿರಣ)
* ಪ್ಯಾಪನ ಲೇಪನ (PAP)
* ಶ್ರವಣಾತೀತ ಯಂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆ (Ultra Sound Scan)
* ರಕ್ತದ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಪ್ರಮಾಣ.
* ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ (Bone Densitometry)
* ರಸದೂತಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರಾನ್ ಪ್ರಮಾಣ.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರಲ್ಲಿ ಈ ರಸದೂತಗಳನ್ನು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು.

೭. ರಸದೂತಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನಗಳು ಅನೇಕ

* ರಸದೂತ ತೇಪೆಗಳು - ತೊಡಿಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಸಾಕು. ಎದೆಯ ಬಳಿ ಮಾತ್ರ ಹಚ್ಚಬಾರದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ತುರಿಕೆ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

* ರಸದೂತ ಯೋನಿ ಮುಲಾಮು/ಜೆಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

* ಹೊಸ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಆದರೆ ದುಬಾರಿ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆದರಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಗರ್ಭಾಶಯ ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ.

* ವನಸ್ಪತಿ ಜನ್ಯ ಸೋಯಬೀನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೮. ಬರೀ ರಸದೂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಲದು

* ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆ ೧೫೦೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* ನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಾಸನ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಲೋಚನೆ, ನೈತಿಕ ಬೆಂಬಲ ಕುಟುಂಬದ ಆಸರೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.

* ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

* ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

೯. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಬಿಸಿ ಅಲೆಗಳ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಬೆವರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು.

೧೦. ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಅನ್ನಾಂಗವು ವಯೋವೃದ್ಧರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯೋನಿಯು ಒಣಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ನಂಜಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಉರಿ ಮೂತ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು.

೧೧. 'ಬಿ' ಅನ್ನಾಂಗವು ನರಗಳ ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯೋಗುವಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಗ್ಗುವ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಬುದ್ಧಿ ಚುರುಕಾಗುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಸಹಜ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಅಡ್ರೆನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಇಸ್ಟ್ರೊಜನ್ ರಸದೂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ತೊಂದರೆಗಳು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುವು.

೧೨. ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲತೆಗಳಿಂದ ಒಮೆಗಾ ೩, ೬, ೯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕು. ಆಲ್ಫಲಿನೋಲೆನಿಕ್ (L.N.A) ಲಿನೊನಿಕ್ (LA) ಮತ್ತು ಒಲಿಇಕ್ ಆಮ್ಲತೆಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ಸ್ ಇ೩ (E3) ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಹುತೇಕ ವೃದ್ಧಿ ಆಗುವುದು. ಉಗುರು-ಚರ್ಮ-ಮುಖ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಸೋಯಬೀನ್ಸ್, ಟೊಫು (ಸೋಯಬೀನ್ಸ್ ಪನ್ನೀರು), ತರಕಾರಿ, ಸೋಯ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಫೈಟೊ ಇಸ್ಟ್ರೊಜನ್ಸ್ ಸಹಜವಾಗಿ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಇಸ್ಟ್ರೊಜನ್ಸ್ ರಸದೂತಗಳು.

೧೨. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಯು ವಿಹಾರ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಬೇಕೇಬೇಕು.

೧೩. ಕಡಿಮೇ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು, ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ-ಸೊಪ್ಪು-ಹಣ್ಣುಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ೩-೬ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯು ಸಹಜ.

❖

ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಯೌವನ

ಋತು ಬಂಧದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಮೈ ಕೆಂಪಡರಿ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದು, ರಾತ್ರಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ಕಾತುರತೆ, ಕಳವಳ ಕೆರಳಿಕೆ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಗುಪ್ತಾಂಗ ಒಣಗುವಿಕೆ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತುರ್ತಾಗುವುದು ಬಹು ಸಾಮಾನ್ಯ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಕೆಲಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುವುವರಿಂದ ರಜಸ್ತಂಭದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತೋರಿಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಬಹುದು. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು.

ಭಾಗ-೩

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸೂತ್ರಗಳ ಅಗತ್ಯ

ಶ್ರೀರಾಮಯ್ಯ ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ ತನ್ನ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿರುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಕಾಂತಿಯುತ ತಾರುಣ್ಯ ಹರೆದ ವೃದ್ಧ ತರುಣ. ಈಗ ೬೫ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಿವೃತ್ತ ಚಿಂತಕರು. ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಬೆರೆತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅವರ ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ, ತೆಳುವಾಗಿ, ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುತ್ತಿದೆ. ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುತ್ತಿದೆ. ಬಣ್ಣ ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿದೆ. ಮಾಂಸ ತುಂಬಿದ ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕೈಕಾಲು ಸಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಿದೆ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುತ್ತಿದೆ. ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮೂಳೆಗಳು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿ ಮುರಿಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಕುಂದುತ್ತಿದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ. ಹಸಿವು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಓಡಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ಕಾಣುತ್ತಿವೆ. ಬುದ್ಧಿಯ ಚುರುಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮರೆವು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗಿದೆ. ತಲೆಸುತ್ತು ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಎದೆನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ನಿಧಾನ; ಅನೇಕ ಸಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿದ್ದೆ ಕಡಿಮೆ. ಯಾವುದೋ ಚಿಂತೆ, ತನಗೇ ಅರಿವಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸುಸ್ತು, ಉತ್ಸಾಹವಿಲ್ಲ, ಸಿಡುಕು, ತಾಳ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ. ಇತರರ ಸಂಗಡ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮರಣದ ಸಂಶಯ ಕಾಡತೊಡಗಿದೆ. ಮರಣದ ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ಎಂದಿಗೂ ರಹಸ್ಯ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಭಯ ಭ್ರಾಂತ, ಮುಂದೇನು ಎಂಬುದೇ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ. ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಣವೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಸಂಪಾದನೆಯೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ, ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಅನೇಕ ನಾನಾ ಚಿಂತೆಗಳು.

ಇವೆಲ್ಲಾ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ವಿಧವೆಯರು, ಪ್ರಯುಕ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೬೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಶೇಕಡ ೬೦ ರಿಂದ ೮೦ರಷ್ಟು ಹೆಂಗಸರು ವಿಧವೆಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂಟಿ ಜೀವನ ಪ್ರಾರಂಭ. ಈಗೀಗ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ಸಣ್ಣ ಕುಟುಂಬಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ.

ವದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂದರೆ ಬಲ(ಶಕ್ತಿ) ಹೀನತೆ, ಅವಲಂಬನೆ, ಅಸಹಾಯಕತೆ, ನಿರುತ್ಸಾಹವೆಂಬ ಕೊನೆ ಹಂತ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂದರೆ ಭಯ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡುವ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಎಚ್ಚರ

* ಮನೆಯ ಕರೆಗಂಟೆ ಬಾರಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಓಡಿಹೋಗಿ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ. ಕಿಟಕಿಯಿಂದ ನೋಡಿ, ಮಾತನಾಡಿ ಕಳಿಸಿ.
* ನೀವು ದಿನಾ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವ ಆಭರಣ ಹಾಗೂ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇಫ್ ಲಾಕರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
* ಒಬ್ಬರೇ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಂಧುಗಳ ಜೊತೆ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ.
* ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್/ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನು ಯಾರಿಗೂ ಕೊಡಬೇಡಿ.
* ಚೀಟಿ ವ್ಯವಹಾರ, ಬಡ್ಡಿ ವ್ಯವಹಾರದಂತಹ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡಿ. ಸಾಲ ಖಾಸಗೀ ಜನಕ್ಕೆ ಕೊಡಬೇಡಿ.
* ಹೆಚ್ಚು ನಗದು ಹಣ ಜೇಬು ಮತ್ತು ಪರ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
* ಬ್ಯಾಂಕಿನ ವ್ಯವಹಾರ ಸಮಯ ಬದಲಿಸಿ ಹೋಗಿ.
* ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವಾಗ ಸಿರಿವಂತಿಕೆ ತೋರುವಂತಹ ಬಟ್ಟೆ-ಬರೆ, ಆಭರಣಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ.
* ಮನೆಯ ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಜಾರುವ ನೆಲವಿದೆ, ಗಮನಿಸಿ, ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.
* ಬೇಸರಿಕೆ ಬೇಡ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಿರಿ.
* ಮನಸ್ಸು ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ, ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾನವನಿಗೆ ಮುಪ್ಪು ಅನಿವಾರ್ಯ

ಮುಪ್ಪು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ೬೦ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಬರುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ಹನ್ನೆರಡು ವೃದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಹನ್ನೆರಡು ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ೧೯೯೮ರ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ, ೫೦ ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ೨೦೫೦ ಇಸವಿ ವೇಳೆಗೆ ಶೇಕಡ ೫೦ ಪ್ರಮಾಣ ಮರಣದ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನರ ಆಯಸ್ಸು ೬೬ ವರ್ಷದಿಂದ ೭೩ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಏರುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ. ಆಗ ವಯೋವೃದ್ಧರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವರು. ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ನರಳಾಟ, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಯಾವುದೆ ಮಾತ್ರೆ-ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸ್ವಸಹಾಯದಿಂದ ನೂರ್ಕಾಲ ಬಾಳಲು ಒಳ್ಳೆಯ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದೇ ಸಾಕು.

ಮುಪ್ಪಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಎರಡು ಬಗೆ: ಶಾರೀರಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

ಶಾರೀರಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ- ತೆಳುವಾಗಿ ಸುಕ್ಕು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ನಶಿಸಿ ಅರಳೆಯಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಿದ್ದುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುತ್ತವೆ. ಕಿವಿ ಮಂದವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಅಪಘಾತಕ್ಕೂ ಮೂಳೆ ಮುರಿಯುತ್ತವೆ. ಕೀಲುಗಳು ಸವೆದು, ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉಡುಗಿ ನಡುಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

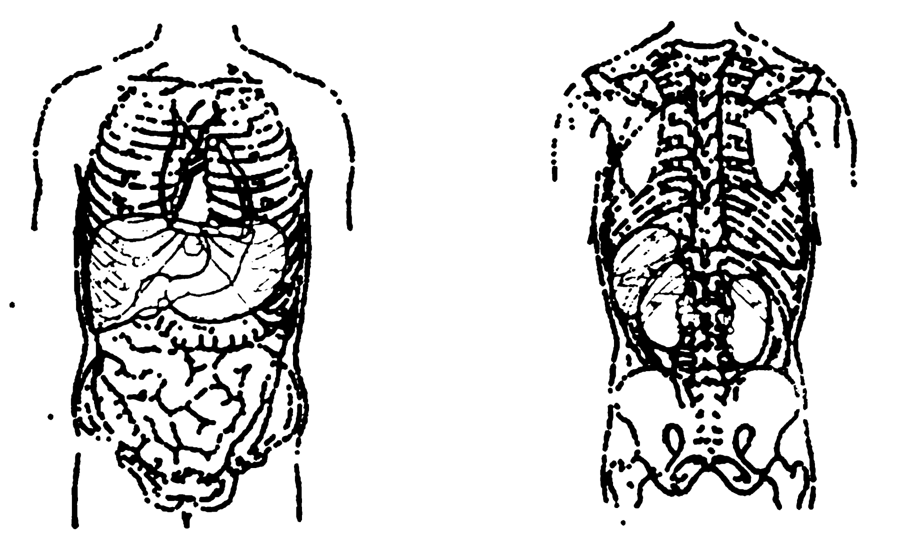
ಕ್ರಿಯಾಪೂರ್ಣ-ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕಿಣ್ವಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಯುಂಟಾಗಿ, ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಯತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳು ನಶಿಸಿ ಸಣ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಉಪಯೋಗ ವೇಗ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳು ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳಿನ ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಜೀವಕಣಗಳು ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂತಹ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಪೆಡಸಾಗಿ, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ಈ ಏರಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ದಣಿಯುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸವೆತ, ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತಿಂದ ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಚಾತುರ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಂಶಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ, ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಶರೀರದ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಅಂಗಾಂಗಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದಾಗ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಶರೀರದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುವುದು.

ಆಯಾಸ, ಏದುಸಿರು ಬರುತ್ತದೆ. ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಖಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾದರೂ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಸಾವು ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತದೆ.

❖



VISCERA OF THORAX AND ABDOMEN AS SEEN FROM THE FRONT

ಅಂಗಾಂಗಗಳು

VISCERA OF THORAX AND ABDOMEN AS SEEN FROM BEHIND

[illegible]

ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಮುಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಸಹಜ

ಭೌತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಅವನತಿಯಿಂದ ಮಿದುಳು ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಬುದ್ಧಿ, ಆಲೋಚನಾಶಕ್ತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ನೆನಪು ಕುಂದುತ್ತದೆ. ಸಂವೇದನೆ ಮತ್ತು ಚಲನೆಯ ಹತೋಟಿ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾತಾವರಣದ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳು, ನಡೆಯುವ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಲು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ತರ್ಕಬದ್ಧವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ವಿಚಾರ, ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತೋ ಎಂದು ಅಳುಕಿ, ಅದನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಲು ಸಿಡುಕುತ್ತಾರೆ, ತಾವೇ ಸರಿ ಎಂದು ಹಠ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂಪ್ರದಾಯ ವಾದಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಭಾವನೆಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಅನೇಕ ಮುಪ್ಪಿನ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧರು ಹೆಚ್ಚು ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಲಘು ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಗಾಬರಿ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಕೋಪವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅಂತರಂಗದ ಒಳಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಬರಲಿರುವ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್ತ ನಂತರ ತನಗೆ ಏನಾಗಬಹುದು? ತಾನು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ಸ್ವರ್ಗಕ್ಕೋ, ನರಕಕ್ಕೋ? ಹೀಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಂಗಾಲು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮೆರೆದ ಅವನ ಸೊಕ್ಕನ್ನು ಮುರಿದು, ನಡುಬಗ್ಗಿಸಿ ತಲೆಕೆಳ ಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ

ಬದುಕುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು, ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ವಂಶವಾಹಿನಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಜೀವಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ಅದರ ಜೀವಕೋಶದ ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ವಂಶವಾಹಿನಿ (ಜೀನ್)ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ಣತಂತುಗಳು ತಮ್ಮ ಆಯಸ್ಸಿಗೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಆಯಸ್ಸು ಜಾಸ್ತಿ, ಆಕೆ ಸರಾಸರಿ ಎಂಟು ವರ್ಷ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಾಳೆ. ಸ್ತ್ರೀ ವರ್ಣ ತಂತುಗಳು xx ಮತ್ತು ಪುರುಷ ವರ್ಣತಂತುಗಳು xy ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ x ಎರಡು ಪಟ್ಟು, ಇದೇ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಬದುಕಿದ್ದ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

ವಾತಾವರಣದ ಪಾತ್ರವೂ ಕೂಡ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಹುಟ್ಟಿ, ಬೆಳೆದು, ಬದುಕುವ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೋ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆಯೋ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳು- (ಮದ್ಯ ಮಾದಕ, ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು), ಔಷಧಿಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಮುಪ್ಪನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಪೂರಕಗಳು.

ಪ್ರತಿಮಾನವ ತಾನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು, ನೋವು ನಿರಾಶೆಗಳು, ಆತ ಅನುಭರಿಸಿದ ಸುಖ, ದುಃಖಗಳು, ತೃಪ್ತಿ, ಅತೃಪ್ತಿ—ಎಲ್ಲವೂ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸಕ್ರಮವಾದ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನ ಸುಖಮಯ, ಆರೋಗ್ಯಮಯ, ಶಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ, ಸ್ವತಃ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಲಾಭಕಾರಕವಾಗುವುದು. ಇದೇ ಈ ಕಿರು ಹೊತ್ತಿಗೆಯ ಅಮೂಲ್ಯ ಗುರಿ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೆ, ಎಷ್ಟು ವಿಫಲವಾಗಿ ನರಳುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾನೇ ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ, ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

"ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಹಂತ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಅದುವರೆಗೆ ನೋಡಿ, ಗಳಿಸಿದ ಅನುಭವದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದಾದ ಸವಾಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಥವಾ ಎದುರಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು" ಎಂದು ಆಲೋಚಿಸಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಾಗ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟವಿಲ್ಲದೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ನ್ಯೂನತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೆ, ಮುಂಚಿನ ಹರೆಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯಿಂದ, ನಾನಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಯ. ಅದನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಮುಪ್ಪನ್ನು ಅತಿ ಆದರದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚುತ್ತಾರೆ. "ನಮ್ಮ ಅನುಭವ, ಕೌಶಲಗಳು, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲಿ ಬರಬೇಕು" ಎಂದು ಕಿರಿಯರನ್ನು ಗೇಲಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಯಸ್ಸಿನ ಬಲದಿಂದ ತಾವು ಹೇಳಿದ್ದು, ಮಾಡಿದ್ದು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕವರಲ್ಲಿ ದ್ವೇಷ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ನ್ಯೂನತೆಯಿಂದ ತೀರಾ ಅಸಹಾಯಕರಾದಾಗ ಅತೀವ ದುಃಖ ಮತ್ತು ನಿರಾಶೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರರನ್ನು, ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು, ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು, ಸಮಾಜವನ್ನು ದೂರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ಮುಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರವಲ್ಲ.

ಮುಪ್ಪು ಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುವ ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿ ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯಿಂದ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಾಧಾನ ಮತ್ತು ನೆಮ್ಮದಿ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಆಗುತ್ತವೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಕುಟುಂಬದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನೆಯವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ. "ಮುದುಕನಾದ, ಇನ್ನು ಅವನು ಅನುಪಯುಕ್ತ, ನಮಗೆ ಹೊರೆ" ಎಂದು ಮನೆಯವರು ಆತನನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ "ಅಯ್ಯೋ

ಪಾಪ, ವಯಸ್ಸಾಯಿತು. ಅರಳು-ಮರಳು, ಕೈಲಾಗದವ, ಆತನನ್ನು ಮಗುವಿನಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ" ಎಂದು ಅತಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸಲಾರ. ಕುಟುಂಬದವರು ವಾಸ್ತವಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಆತನ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ-ಮಾನಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಆತನ ಅಳಿದುಳಿದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಸಮಾಜದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನವು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿಡಲು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳು, ಮಾನ್ಯತೆ, ಮರ್ಯಾದೆ, ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಇವೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಂತೋಷವಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

"ನೀವು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕರು, ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ಬೇಡ, ಇರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಇಲ್ಲ" ಎನ್ನುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಬದುಕು ಜೀವಂತ ನರಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎಷ್ಟೇ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಟ್ಟರೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಹಾಯ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಸಮಾಜದ, ಸರ್ಕಾರದ ಹೊಣೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಸ್ಥಿತಿ, ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಸಾಧಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ. ವಾಸಿಯಾಗದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಜವಾಗಿ, ವಯಸ್ಸಾದಾಗ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಹೆಚ್ಚು ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಆಸ್ತಮ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಏಡ್ಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೀಲುವಾಯು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಮಯ ನಿತ್ಯಜೀವನ ಶೈಲಿ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು, ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು, ನರಳಾಟ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುಖಮಯ ಜೀವನ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ನಿಜವಾಗಿ ರಹಸ್ಯಸಿಧಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಸೋಜಿಗವೇ? ಆರು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆದ ಸ್ವಂತ ಅನುಭವ, ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರಗಳೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಈವರೆಗಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸಿದ ಹೆಮ್ಮೆ ನಮಗಿದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನೂ,

ಮಿತ್ರರನ್ನೂ ಗಳಿಸಿದ ಗುಂಪೇ ಇದೆ. ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿದ ಐಶ್ವರ್ಯ ಭಂಡಾರವು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿನ ಜೀವನದ ಅಡಿಪಾಯವಾಗಿದೆ. ವಯೋವೃದ್ಧರು ಸಮಾಜದ ಗೆಳೆಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಗುರು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ, ದಾನಿಗಳ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಜಸೇವಕರಾಗಿ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು

ಹುಟ್ಟು-ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ-ಸಾವುಗಳು ಮಾನವ ಜನ್ಮದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಘಟನೆಗಳು. ಸರ್ವರೂ ಸುಖ ಶಾಂತಿಗಳನ್ನು ಬಯಸುವರು. ಕಷ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಯಾರಿಗೂ ಬೇಡ ಸರ್ವರಿಗೂ, ಸದಾ ಸುಖ ಬೇಕು ನರಕ ಬೇಡ, ನರಳುವುದು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಅಲ್ಲವೆ? ಎಲ್ಲರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವರು. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ, ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ವೇದಾಂತ, ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಸುಸ್ಥಿತಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ನೆಲೆಸಿರುತ್ತದೆ. ಆಕಾಂಕ್ಷೆಯೇ ಜೀವನದ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ, ಆಸೆಯೇ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮೂಲ, ದುರಾಸೆಯೇ ನರಳಾಟಕಾರಕ. ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮಾತ್ಸರ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಶುದ್ಧಚಿತ್ತ-ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸು-ಸಬುದ್ಧಿ, ಇವನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದರ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ, ತೃಪ್ತಿ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಿಗೂ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆನಂದ, ನೆಮ್ಮದಿ ಲಭಿಸುವುದು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಶಾಂತಿಗೋಸ್ಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಮಹಾಭಾಗ್ಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಇದರ ಹಿನ್ನೆಲೆ ವೇದಾಂತ ವೈರಾಗ್ಯಗಳ ಗಣಿ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜೀವನಶೈಲಿ ನಮ್ಮ ಭಾರತ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದಕಾರಣ ಅನೇಕ ಶತಮಾನ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಆರೋಗ್ಯಮಯ ಜೀವನಶೈಲಿ, ಶುದ್ಧ ವಾತಾವರಣ, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಶುದ್ಧವಾದ ಬೆಳೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳು ಸಮನ್ವಯ ಆಚಾರ ವ್ಯವಹಾರಗಳು ಬಡವರಿಗೆ ತಂಗಲು ಛತ್ರಗಳು, ಯಾತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಒಳ್ಳೆ ಆಹಾರ ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದವು. ಸಮಾಜ ಸುಸ್ಥಿತಿ, ಸೇವಾ ಮನೋಭಾವದ ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಇದ್ದರು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಆಧಾರ. ಆರೋಗ್ಯವೇ ಮಹಾಭಾಗ್ಯವೆಂದು ಅರಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದ ನಾಗರಿಕರು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ನೆಮ್ಮದಿ ಸಮಾಜವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದು.

❖

ಭಾಗ ೪

ಜರ ವಿಜ್ಞಾನ (ಜೆರಂಟಾಲಜಿ)

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಜರ ವಿಜ್ಞಾನ (ಜೆರಂಟಾಲಜಿ)

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ (ಜೆರಂಟಾಲಜಿ)ದಲ್ಲಿ ಮನೋತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆನ್ನುವುದು 'ಮನಃಸ್ಥಿತಿ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ೫೦ರ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ೬೫ರ ನಂತರ ಇಳಿಮುಖ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಸೋಲುತ್ತದೆ. ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿತ ರೀತಿ–ನೀತಿ, ನಡತೆ–ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಕಲಿಕೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮನೋಭಾವ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ವಿರಕ್ತತೆ, ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಅರಳು–ಮರಳು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಬೌದ್ಧಿಕ ಚುರುಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ–ನೀತಿ–ನಡತೆ–ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಜ್ಞಾಪಕ ಚುರುಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೀತಿ-ಮರ್ಯಾದೆಗಳಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಾರು ಯೋಚನೆಗಳು ನಿರಂತರ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂಟಿತನ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯುವಪೀಳಿಗೆ ಒಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

"ಸುದೀರ್ಘ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮನಃಶಾಂತಿಅಗತ್ಯವೆಂದು ಜರಾಸಮಾಜ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ" ಎಂದು ಮೆಸಾಚುಸೆಟ್ಸ್‌ನ ಬೋಸ್ಟಾನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರಿನ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.

"ಹೆಂಡತಿಯೊಡನೆ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದ ಗಂಡಸರು, ಅವಿವಾಹಿತ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವಿಸುವರು." ಎಂಬುದನ್ನು ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಸ್ಟಡಿ ಆಫ್ ಏಜಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆ ೧೯೯೬ರಲ್ಲಿ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದರು. ಕುಟುಂಬ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ, ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಪತ್ನಿಯ ಸಹಕಾರ–ಸೇವೆಗಳು ಕಾರಣವೆಂದು ಜರಾ ತಜ್ಞರು (ಜೆರೊಂಟಾಲಜಿಸ್ಟ್) ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಪರಸ್ಪರ ಸಂತೋಷಪಡಿಸುವ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ

ಎಂಬುದನ್ನು 'ಸಾವೋ-ಪು' ಸೆಂಟರ್ ಆಫ್ ಏಜಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ 'ಜೀನ್-ವೂ' ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ೪೦ರ ವಯಸ್ಸಿನ್ಲಿ ಚೊಚ್ಚಲ ಸಂಭ್ರಮ ಹೊಂದಿದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬಾಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಜೀನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಕೇತ ಬದ್ಧಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ (ಡಿಕೋಡ್) ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇದೀಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಜೀನ್ ಥೆರಪಿ ಮುಖಾಂತರ ಹೇಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಶೋಧನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸುಮಾರು ಮೂರು ಶತಕೋಟಿ ಜೀನೋಮ್‌ಗಳು ಮಾನವನ ಡಿ.ಎನ್.ಎ.ಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು.

ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪಂತಗಳಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಜ್ಞಾನ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಗತಿಪಂತಗಳಲ್ಲಿ ದಿನೇ ದಿನೇ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ಈಗ ೮೦ರ ವಯೋವೃದ್ಧ ಕೊನೆಯ ಪಂತ ತಲುಪಿದ್ದಾನೆಂದು ಮರಣ ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ಜನ ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ೨೦೫೦ರ ವೇಳೆಗೆ ೮೦ ವರ್ಷ ನಡುಪ್ರಾಯವೆನಿಸಬಹುದು.

"ವಿಶಿಷ್ಟ ಜೈವಿಕ ಔಷಧಿ ಮುಂಬರುವ ೩೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವನ ವಯಸ್ಸಿನ ವೇಗವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ" ಎಂದುಡಾ॥ ಲಿಯೋನಾರ್ಡ್ ಗುವಾರೆಂಟೆ, ಪ್ರಾಣಿ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ಕೆಂಬ್ರಿಜ್ಡ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ, ಬ್ರಿಟನ್, ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಜೈವಿಕ ಔಷಧಿ ಮಾನವನ ಆಯುವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನುಷ್ಯ ಶಕ್ತಿಯುತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು. ಓಟದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸರ್ ೨ ಎಂಬ ಸಸಾರಜನಕ ಸಹಜವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುವುದು. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಈ ಜೀನಿನ ಕಾಪಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರ್-೨ ಪ್ರೊಟೀನ್‌ನನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವ ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ಯುವಕರಾಗಿ, ಶಕ್ತಿಯುತರಾಗಿ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಜೀವಿಸಬಹುದು.

ಆಲ್ಜಾಮರ್ಸ್ ಅಂದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗುಣಕಾರಕವಲ್ಲ. ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲ. ಖಚಿತಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜನ್ ಥೆರಪಿ ಮುಖಾಂತರ ಆಲ್ಜಾಮರ್ಸ್ ತಡೆಯಬಹುದು. ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕೊರತೆ ಇರುವವರಿಗೆ 'ಮೆಮರಿ ಚಿಪ್ಸ್' ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ

ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಾವಲಂಬನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು.

"ನಾನಾ ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಜೀನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು. ಗತಿ ಬದಲಿಸಬಹುದು. ರಕ್ತ ನಮೂನೆಯ ಛಾಯಾಚಿತ್ರ ರವಾನಿಸಿ ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು". ಡಾ|| ಎಲ್ಕೆ ಬರ್ಡನ್, ನ್ಯಾಶನಲ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಜಿನೋಂ ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಬೆಥೆಡ್ಸಾ, ಹೇಳಿರುವರು.

ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್-ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಜೀನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು. ತಲೆ ಬೋಳಾಗುವುದು, ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುವುದು-ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಜೈವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

"ಇನ್ನು ೫೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಬೆಳೆಸಿದ ಧಾನ್ಯ-ತರಕಾರಿ-ಹಣ್ಣುಗಳಿಸಿದ ತಿಂಡಿ-ತಿನಿಸುಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗಲಿವೆ". ಡಾ|| ಥಿಯೋಡೋರ್ ಲಾಬೂಜಾ, ಮನಿಸೋಟಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ, ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಔಷಧಿ ಆಹಾರ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ಜೈವಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಹುದು. ಕೇವಲ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಎಂತಹ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದೆಂದು ಖಚಿಪಡಿಸಬಹುದು.

ಡಿಎನ್‌ಎ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ಅವಧಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸ್ಕಿಜೋಫ್ರಿನಿಯಾ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ ಮುಂತಾದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಂಚೆಯೇ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

"ಅಲ್ಟರ್‌ನೇಟಿವ್ ಮೆಡಿಸಿನ್" (ಪರ್ಯಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪದ್ಧತಿಗಳು) ಬದಲಾಗಿ "ಅಲ್ಟ್ರಾ ಮಾರ್ಡನ್ ಮೆಡಿಸಿನ್" (ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ಇವೆಲ್ಲಾ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾದಾಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಒಂದು ವರದಾನ. ಚಿರಂಜೀವಿಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಮುಂದೂಡಬಹುದು

ನಾವು ನೂರಾರು ವರ್ಷ ಜೀವಿಸಬೇಕಾದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯಕ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವಂತೂ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಲೇ ಜೀವಿಸಬೇಕು. ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅಮೂಲ್ಯವೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾರರು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಿರಲು ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಯ್ಯಾರು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ದೃಢಕಾಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದರೆ, ಯುವಕರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ ಹಾಗು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಯುವಕರಾಗಿ ಕೂಡ ಕಾಣಬಹುದು. ಯುವಕರಂತೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಬಹುದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೋಡೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿರಿಕ್ತ ಅಂಶ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸಲಾಗದು. ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಗಳ ಕಾರ್ಯಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಯೌವನದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಉತ್ಸಾಹ, ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರದ್ಧೆ ಅದೃಶ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಜಡತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೇಹ ಪುನಃ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಚೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆನೆಟ್ ವಿಜ್ಞಾನಿ "ಓಲ್ಡ್ ಏಜ್ ಇಟ್ಸ್ ಕಾಸಸ್ ಅಂಡ್ ಪ್ರಿವೆಂನ್ಷನ್" (ತನ್ನ ಕೃತಿ)ಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ಕಾಣಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೊಡನೆ, ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಹಿತ-ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಸರಳ, ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ,

ಸಹಜ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಉಪಾಯ. ಯುವಕರಂತೆ ಜೀವಿಸಬಹುದು ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಗಾಬರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಾರದು. ಅಕುಲ–ವ್ಯಾಕುಲರಾಗಬಾರದು ಕಾಮ, ಕ್ರೋಧ, ಲೋಭ, ಮೋಹ, ಮದ, ಮತ್ಸರ –ಅರಿಷಡ್ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಾರದು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಿರಲು, ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು, ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ಮೈಥುನದ ಅಧಿಕತೆ, ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಕಾಯ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಶೋಕ, ಅಧಿಕ ಚಿಂತೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧ–ಇವುಗಳು ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಘಾತಕ ಶತೃಗಳು. ಆಯುರ್ವೇದ ಪಿತಾಮಹಾ ಚರಕ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಯೋಗಾಸನ–ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಯುವಕನಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ವೇದಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ ನೂರು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧರು ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಉದುರುತ್ತವೆ ಮುಖ ಜೋಲು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿ ಗಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಯೋಗ್ಯವಾದ ಅರಿವು, ಯೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸುಭಾಷಿತ ಯೋಗ್ಯ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ದುಃಖ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು.

ನೈತಿಕತೆ, ಕರುಣೆ, ಪ್ರೀತಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಜೀವನದಿಂದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವುವು. ಆನಂದ ಜೀವನ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು. ರೋಗರಹಿತ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಸುಖವಾಗಿ ಬಾಳಬಹುದು. ಸಹಬಾಳ್ವೆ ಸೌಹಾರ್ದ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುಖ ಹೆಚ್ಚುವುವು.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಒಂದು ವರದಾನ

ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದಲೂ ಆರ್ಥಿಕ ವೃದ್ಧಿಯಿಂದಲೂ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಾಚಾರ–ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ–ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಅರಿವು–ಜ್ಞಾನ–ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗಳಿಂದಲೂ ನಡುವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ತೀರಾ ವಿರಳ. ವೃದ್ಧರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಎಲ್ಲರೂ ಮುಪ್ಪಿನ ಮೂಲಕ ಹಾದುಹೋಗಲೇಬೇಕು. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ, ಬಂಧು-ಬಾಂಧವರೆಲ್ಲಾ ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸ್ನೇಹಿತರೆಲ್ಲಾ ದೂರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬಾಳಸಂಗಾತಿಯೂ ಕಣ್ಮರೆಯಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಾಳಬೇಕಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾದರೂ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೂ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನರಳಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಹೆಚ್ಚು. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (High B.P.) ಮಂಡಿನೋವು, ಉಬ್ಬಸ, ಸೋಂಕುಗಳು, ಕಿವುಡು, ಕುರುಡು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂತ್ರ ಅನಿಯಂತ್ರಣ, ಲಿವರ್ ತೊಂದರೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅರುಚಿ ಮುಂತಾದವು ಬರಬಹುದು.

ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಸಹಜ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದು, ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಿಗೆಗಳು, ಬೆನ್ನು ಬಾಗುವುದು. ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪರಾವಲಂಬನೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಆಧಾರದ ಕೊರತೆ, ಸಂಗಾತಿಗಳ ಕೊರತೆ–ಇವುಗಳಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಏರು–ಪೇರುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳೆಲ್ಲಾನಶಿಸಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೋದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಗಲಿಬಿಲಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಿವಿಧ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ೬೦ರ ನಂತರ 'ಟಿಶ್ಯೂ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್' ಜೈವಿಕಾಂಶ ಬಿಡುಗಡೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜೀನುಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

❖

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ

ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರೀಯಾಗಳ ವೈರಾಣುಗಳು ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ವಿವಿಧ ಸೋಂಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೇ ವೃದ್ಧರೂ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ವ್ಯರ್ಥ ಹೋರಾಟದ ನಂತರ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಸಾವಿನತ್ತ ಸೆಳೆದೊಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶ್ವದ ನಾನಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ಸತತ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇವೆ. ಇದೀಗ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು ತಿನಿಸುಗಳು ರಸಾಯನಗಳ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಜೇನು ಹಾಗು ಅದರಿಂದ ತಯಾರಾದ ಮಾತ್ರೆ– ಪುಡಿಗಳು ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪರಿಣಾಮ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತಿವೆ. ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳು ಇದನ್ನು ಆರ್ಥಿಕ ಆಧಾರಕ್ಕಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬಹು ಟ್ರಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಉದ್ಯಮವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ– ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಸರ್ವ ಚೇತನಗೊಂಡಿವೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಅಲೋವೇರಾ, ಜಿನಸಿಂಗ್, ಸ್ಪಿರುಲಿನ, ಗ್ಯಾನೋ ಡರ್ಮ ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಹಣಬೆ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಬ್ರಾಹ್ಮಿ, ರಾಯಲ್ ಜೆಲ್ಲಿ–ಕಿರುಜೇನಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಜೀವಸತ್ವ / ವಿಟಮಿನ್, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ರಸದೂತಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸೇವನೆಗಳು. ನಾನಾ ವಿಧ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸಗಳು, ತರಕಾರಿ– ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು–ಹೀಗೆ ನಾನಾ ವಿಧ ಸೇವನೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಮಾರಾಟ ಮಳಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಆದರೆ ಅನೇಕ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟವಲ್ಲದ ಮಾರಾಟ ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೇವನೆಗಳೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯಜನರ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸೇವನೆಗಳು ತುಂಬುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಗೂ ಸಹ ಸರಿ-ತಪ್ಪುಗಳತರಬೇತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದಕಾರಣ ಅನುಭಾವಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಯಾವಾಗಲು ಆರೋಗ್ಯ

ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವೈಫಲ್ಯತೆಯಿಂದ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಆಸ್ತಮಾ, ಕೀಲುನೋವು, ಬೆನ್ನುರಿತ, ಹೊಟ್ಟೇನೋವು, ಮುಂತಾದ ಗುಣವಾಗದ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ತಪಾಸಣೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಅಂದರೆ ಇವು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕಗಳೆಂದು ಅನೇಕರು ನಂಬದೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಅನಾವಶ್ಯಕ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಯುಕ್ತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆ ಗುಣವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ರೋಗಿಗಳು ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಲೇಖಕರ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸಾವಿರಾರು–ಲಕ್ಷಾಂತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಖರ್ಚುಗಳಿಗೆ ಸಾಲವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಬಡಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಇವು ಸಂಜೀವಿನಿ ಪ್ರದವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದಲೂ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ-ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧರಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ದೈನಂದಿನ ಪರಾವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದ ಜೀವನಸಾಧ್ಯ. ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ವಾಯು ವಿಹಾರ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ಶುಭ್ರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮುಂಜಾನೆ ವಾಯುವಿಹಾರದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪೂರೈಕೆ ಹೆಚ್ಚುವದು, ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸದೃಢವಾಗುವುವು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುವು. ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯರಶ್ಮಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಟೊಳ್ಳು ಮೂಳೆರೋಗ (ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೊರೋಸಿಸ್) ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಉಬ್ಬಸರೋಗ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನರನಾಡಿಗಳಿಗೆ ಬಲ ಬರುತ್ತದೆ.ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಕೀಲುನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಗುಣವಾಗಲು ವಾಯುವಿಹಾರ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಪ್ರತಿದಿನ ೩೦-೪೫ ನಿಮಿಷ ಅಗತ್ಯ. ಸ್ಥೂಲಕಾಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸದೃಢವಾಗಿ ಪರಾವಲಂಬನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಜೀವನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ನಿಗದಿತ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ವಿಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಎತ್ತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಅಥವಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಖಂಡಿತ ಧರಿಸಬೇಕು. ತುಂಬಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಥವಾ ಅತಿವೇಗದಿಂದ ನಡೆಯಬಾರದು. ಆರಂಭದಿಂದ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ಸಮಾನ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಶರೀರ ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ದೃಷ್ಟಿ ಮುಂದಕ್ಕಿರಲಿ ನೀಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ೩೦ ನಿಮಿಷ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ೩೦ನಿಮಿಷದ ನಂತರವರೆವಿಗೂ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರುದು. ಸಂಗಡಿಗರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗುವದು ಅಷ್ಟೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಲ್ಲ. ನಡಿಗೆಯ ನಂತರ ಫ್ಯಾನ್ ಕೆಳಗೆ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಕಲ್ಲುಮುಳ್ಳು, ಧೂಳಿನಿಂದ, ವಾಹನ ಸಂಚಾರ, ಜನದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಪ್ರಶಾಂತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಹಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ

ಎರಡು ಲೀಟರ್ ಸಿಹಿ ನೀರು, ನಿರ್ಮಲವಾದ ನೀರು, ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಯಷ್ಕಿರ್ಷಿಯ ಕೋಲ್ಶೈ, ಕೊಂಪಿಲೋಬಾಕ್ಟರ್ ಮತ್ತು ಶಿಗೆಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾಗಿರೇಕು. ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಮತ್ತು ಕ್ರಿಪ್ಟೊ ಸ್ಪೊರೇಡಿಯಂ ಜಂತುಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ರೇಡಿಯಂ, ತಾಮ್ರ, ಸೀಸ ಮೊದಲಾದ ಹಾನಿಕರ ಖನಿಜಗಳಿಂದ ರಹಿತವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಮೆಂಬ್ರೇನ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವು ಈಗ ಮನೆ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಭಾರದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ.

೮-೧೦ ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು. ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಾಂಶಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರದೂಡಬಹುದು.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

೬೦ ವರ್ಷದ ನಂತರ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜಠರ ಚಿಕ್ಕದಾಗುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ೪ ರಿಂದ ೬ ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹಾಗು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸಹಜ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತವಾಗಿಡಬಹುದು.

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಜೆಗಳು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಸಹಜ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಚಲನವಲನಳಿಂದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ. ಮೂಳೆ ಮುರಿತ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು. ಟೊಳ್ಳು ಮೂಳೆರೋಗದ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಮೇದಸ್ಸುಗಳ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು

ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಉಪ್ಪು, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗೆ, ಉಪ್ಪಿನ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಆಲುಗಡ್ಡೆ ಚಿಪ್ಸ್ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕನಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು.

ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಬದಲು ಲಘು ಉಪಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬರಬಹುದು. ೮-೧೦ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕಾಲ್ನಡಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತರಕಾರಿ-ಸೊಪ್ಪು-ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಿನವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಹಾರವನ್ನು ಮೆದುವಾಗಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪಾಸ್ಥಾ, ಬಿಳಿ ಬ್ರೆಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ೭೬೭ ಇಟಲಿ ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ

ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಮುಖ್ಯಾಂಶ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಕಾರಣ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರಸದೂತ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ತರಕಾರಿಗಳಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ಫೈಟೊ ಸ್ಟಿರಾಯಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ಲೇವಿನಾಇಡ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಫಾನ್‌ಸೆಸ್ಕಾ ಬ್ರಾವಿ ಫಾರ್ಮಾಕಾಲಜಿ ಸಂಶೋಧನೆ ಸಂಸ್ಥೆ, ಮಿಲನ್ ಪಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ೩೦೦೦ ಸಾವಿರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಜೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಹಣ್ಣುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವಲ್ಲದೇ ಇತರ ನಾನಾ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವಾಸಿ ಮಾಡಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಠ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಆಹಾರ ಬಳಕೆಯು ಮಿತೊಗಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಸುಲಭ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯೂ ಹೌದು.

ಆಧುನಿಕ ಸಮಾಜ ಜೀವನಸ್ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ನಾನಾ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರ. ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ದಸದೂತಗಳು, ಅವಶ್ಯಕ ಕಿಣ್ವಗಳು, ಸಸಾರಜನಕ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

❖

ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲ. ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವುದು

ಉಪವಾಸ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ

ಸಂಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳುವುದೇ ಉಪವಾಸ. ಆಂತರಿಕ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುವುದೇ ಉಪವಾಸದ ಉದ್ದೇಶ. ಆಂತರಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ಕೊಬ್ಬು, ವಿಷಾಂಶಗಳನ್ನು ಕರಗಸಿ ಹೊರಹಾಕುವುದೇ ಉಪವಾಸದ ಗುರಿ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ದೊರಕುವುದು. ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು,ಕರುಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ, ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್, ಪಚನಾಂಗಗಳು, ನರಮಂಡಲ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಉಪವಾಸವು ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಚೈತನ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ಉಪವಾಸವಿರುವಾಗ ಬೇರೆ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳ ವ್ಯಯವಾಗುವ ಊರ್ಜವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಡುವುದೆಂದೂ ಅದರಿಂದ ಮತ್ತಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳು ಬದುಕುವ ತ್ರಾಣ ಲಭಿಸುವುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸದೃಢ ಜೀವನ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು.

ಘನ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ದ್ರವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಶುದ್ಧ ಜಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ದಿವಸ ಉಪವಾಸ ಸಾಕಾಗಬಹುದು. ಎಳೆನೀರು, ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ತರಕಾರಿ ರಸ, ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಿ ನೀರು, ಮುಂತಾದವುಳನ್ನು ಸೇವಸಿ ಉಪವಾಸವಿರಬಹುದು.

ಉಪವಾಸ ಮುರಿಯುವಾಗ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ, ಎಳೆನೀರು ಮತ್ತು ಮೃದುಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಆಸ್ತಮ, ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಸೋರಿಯೊಜಸ್ ಸಂಧಿವಾತ, ಅತಿಸಾರ, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತವೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಯು ಗುಣಕಾರಿಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಿ ತಮ್ಮ

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮಿತವ್ಯಯ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯು ಶರೀರವು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ, ಗಾಯಗೊಂಡ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ದುರಸ್ಥಿಗೊಳಿಸಿ ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಧರ್ಮಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಉಪವಾಸ ರೂಪದಲ್ಲಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡಗಟ್ಟಲು ಹಾಗು ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಉಪವಾಸವನ್ನು ಒಂದು ದಿವಸ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸದೃಢ ಕಾಯ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ

ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಾಗೂ ಕರ್ತವ್ಯ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾಂತ್ರಿಕತೆ, ಜೀವನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ವಂತನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ, ಆತನಿಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆ ಎಂದಿಗೂ ಎದೆಗಿಂತ ಮುಂದೆ ಬಂದಿರಬಾರದು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳು ಬೆವರಬೇಕು. ಹೊಟ್ಟೆಯು ಮೆತ್ತಗೆ , ಪಾದಗಳು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆಯು ತಣ್ಣಗೆ ಇರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ಇರಬೇಕು. ಮುಖ ಪ್ರಸನ್ನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕು. ವಿಲಾಸ ಜೀವನ, ಸೋಮಾರಿತನದಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಲಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ನೀರಸ ಜೀವನ, – ಇವೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳು.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಸದೃಢ ಆರೋಗ್ಯವಾದ ದೀರ್ಘಾಯು

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ದೀರ್ಘಾಯುವಾಗಿರಲು, ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ, ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ, ಬೀಡಿ-ಸಿಗರೇಟು, ಅನಿಯಮಿತ ಜೀವನ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಸೇವೆ, ಮೈಥುನದ ಅಧಿತೆ, ಸ್ಥೂಲ ದೇಹಕಾಯ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಶೋಕ, ಅಧಿಕ ಚಿಂತೆ, ಉದ್ವೇಗ, ಭಯ ಮತ್ತು ಕ್ರೋಧ–ಇವುಗಳು ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಘಾತಕ ಶತ್ರುಗಳು. ಆಯುರ್ವೇದ ಪಿತಾಮಹ ಚರಕ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಯೋಗಾಸನ–ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡ ಯುವಕನಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ವೇದಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ ನೂರು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರುತ್ತದೆ. ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಖಿನ್ನತೆ ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧರು ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಕೂದಲು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತವೆ ಉದುರುತ್ತವೆ. ಮುಖ ಜೋಲು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿ ಗಳಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾಣಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸುಗಳಂದ ಚಿಂತೆಯನ್ನು ದೂರಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬಹುದು. ಮನೋದಾರ್ಢ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹದು.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಜರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಮಲಕಿ, ಹರಿಟಕಿ, ತ್ರಿಫಲ, ಭೃಂಗರಾಜ, ಅಶ್ವಗಂಧ, ಪುನರ್ನವ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಕ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ರಸಾಯನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಓಜಾಸ್ ಚೈತನ್ಯ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ರಸಧಾತು ಹೆಚ್ಚುವುದು. ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿರೋಗಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಉತ್ಸಾಹ ಹುಮ್ಮಸ್ಸು, ಹೆಚ್ಚುವುದು. ಪರಾವಲಂಬನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಸದೃತ್ತ ಜೀವನ ಸದೃಢ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ದೀರ್ಘಾಯು ಲಭ್ಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

❖

ಮೂಡಲೇ ಬಾರದು

ಹಸಿವೆ ಇಲ್ಲದಾಗ ಉಣ್ಣುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ನಾಲಿಗೆ ಚಾಪಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು. ನಿದ್ದೆ ಬಾರದಾಗ ಮಲಗುವುದು. ಹಾಗೂ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಡಜನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಬಾಯಿಕಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಪಥ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ

ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ವೇಗ ಕುಗ್ಗಿ, ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಇಳದು, ಆರ್ಮಜನಿಕದಪೂರೈಕೆ ಮತ್ತು ಸಾಗಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಮಿದುಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗು ಲಿವರ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರಕ್ತ ಬಲ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಏರುಪೇರಿನಿಂದ ಋತಬಂಧ–ವೀರ್ಯಬಂಧಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ, ನೆನಪುಗಳ ಇಳಿಮುಖ ಕಾಣಬಹುದು. ಕಣ್ಣುಗಳು–ಕಿವಿಗಳು ಮಂದವಾಗುತ್ತವೆ. ಕನ್ನಡಕಗಳು ಶ್ರವಣ ಸಾಧನಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ದೃಷ್ಟಿ ಶ್ರವಣ ಮಾಂದ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಈಗ ಲಭ್ಯವಾಗಿವೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಕೀಲುನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬೊಜ್ಜು, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ, ಚರ್ಮ–ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಸೋಂಕು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ– ಇವುಗಳು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳಿಂದ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಸದೃಢ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ವಾಯು ವಿಹಾರ, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲನ ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ, ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸೇವನೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪವಾಸ, ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ– ಇವುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನಗಳೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಗಂಟೆ ದೀರ್ಘನಿದ್ದೆ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿರಾಳ ದಿನನಿತ್ಯ ಜೀವನ, ಹವ್ಯಾಸ, ಸತ್ಸಂಗ, ಒಳ್ಳೆಯ ಒಡನಾಟ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸುಖ ಸಂತೋಷಗಳಗೆ ಎಡೆಗೊಡುತ್ತವೆ. ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯದ ಗುಟ್ಟು ಎಂದು ಅನೇಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ೧೪೦/೯೦ ಮಿಲಿ ಮೀಟರ್ ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ 'ರಕ್ತ ಏರೊತ್ತಡ'ವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಆತಂಕ, ಧೂಮಪಾನ, ಬೊಜ್ಜು, ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತ ಜಡಜೀವನ. ಧ್ಯಾನ, ಭಜನೆ, ನಿರಾತಂಕ, ನಿಶ್ಚಿಂತೆ ಜೀವನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಮೇಜವಾನಿ, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವ್ಯಾಧಿ. ದೃಷ್ಟಿಮಾಂದ್ಯ ಈಡಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ವೃದ್ಧರ ಹೃದಯಾಘಾತ

'ಸೈಲೆಂಟ್ ಹಾರ್ಟ್ ಅಟಾಕ್' ಎಂಬ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಹೃದಯಾಘಾತ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ಎದೆನೋವು–ಬೆವರುವಿಕೆ ಇರದು. ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಥರದ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಹೆಚ್ಚಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಮಟ್ಟ, ಆರ್ಥಿಕಮುಗ್ಗಟ್ಟು ಉಳಿದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾರ್ಷಿಕ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ರೋಗದ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುವುದು, ಇಸಿಜಿ, ಟ್ರೆಡ್ ಮಿಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕೊರೆನರಿ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಂ, ಕಲರ್ ಡಾಪ್ಲರ್ ಮತ್ತು ಎಕೊ ಕಾರ್ಡಿಯೋಗ್ರಾಫಿ ಎಂಬ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಅಗತ್ಯ. ಬಲೂನ್ ಆಂಜಿಯೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿ, ಸ್ಟೆಂಟ್ ಅಳವಡಿಕೆ, ಬೈಪಾಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಪ್ರಿ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್‌ಷನ್ (Hyper Tension)

೧೩೦/೮೫ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಪಾದರಸ ಮಟ್ಟದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರಿ ಹೈಪರ್ ಟೆನ್‌ಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು ೩ ವರ್ಷದ ಏರೊತ್ತಡ ಬರುವ ಮೊದಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ (ಡಯಾಬಿಟಿಸ್)

ಸತತ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿರಾಹಾರದ ಉಪವಾಸದ ಅನಂತರ ರಕ್ತ–ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು (ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್) ಶೇ. ೧೨೬ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಮೀರಿದ್ದರೆ, ಊಟವಾದ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಅನಂತರ ಶೇ. ೨೦೦ ಮಿ.ಗಾರಂ. ಮಟ್ಟ ಮೀರಿದ್ದರೆ, (ಪೋಸ್ಟ ಪ್ರಾಂಡಿಯಲ್ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್) ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಕಾಲಿಕ–ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಅಂಗಾಲು ಉರಿ, ಮಾಯದ ಗಾಯಗಳು ಸಹಜವಾಗಿ 'ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ' ಇರಬಹುದೆಂಬ ಸೂಚನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ಪಥ್ಯಾಹಾರ, ದೇಹದ ತೂಕ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ತರಕಾರಿ–ಸೊಪ್ಪುಗಳ ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಸಸಾರಜನಿಕ ಆಹಾರದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕೀಲುನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು, ಅರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್, ಸಂಧಿವಾತ

೬೦ ವರ್ಷ ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕೀಲುರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಸ್ಟಿಯೋ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್ ರೋಗದಿಂದ ಅನೇಕ ವೃದ್ಧರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವನ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನರಳಾಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಮಿಥೈಲ್ ಸಲ್ಫೋನಿಲ್ ಮಿಥೇನ್ ಜೆಲ್, ಕಂಡ್ರಾಯ್‌ಟಿನ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲುಕೋಸಾಮಿನ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೀಲುನೋವು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ–ಸೊಪ್ಪು–ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಉತ್ತಮ. ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ, ಮತ್ತು ವಾಯುವಿಹಾರದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು. 'ನಿತ್ಯ ಚಲಿಸಿ ಜೀವಿಸಿ' ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಸೇವನೆ, ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂದಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆ, ನಿದ್ರೆ ಪ್ರಚೋದಕ ಮಾತ್ರೆ, ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ.

ಸುಖವಾದ ಗಾಢನಿದ್ರೆಗೆ ಕೊಠಡಿಯ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಶುಭ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು. ಗದ್ದಲ ಕನಿಷ್ಠವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆ–ಹೊದಿಕೆ ಶುಭ್ರವಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಶಾರೀರಕ ದಣಿವು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕ ನೋವು, ನರಳಾಟ, ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಆತಂಕ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ–ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಿ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ–ಸೊಪ್ಪು–ಹಣ್ಣು–ನೀರು–ನಾರು ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ–ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸುಖನಿದ್ರೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ. ನಿರ್ಮಲವಾದ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮನಃಶಾಂತಿ ಅಗತ್ಯವಾದುವು. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅತಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದು.

❖

ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲದವನಿಗೆ ಸಂತೆಯಲ್ಲೂ ನಿದ್ದೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.
ಸಂತೋಷವೇ ಯೌವನ; ಚಿಂತೆಯೇ ಮುಪ್ಪು.
ಚಿಂತೆಯೇ ಸಾವಿಗೆ ಮೂಲ.
"ವ್ಯಾಕುಲತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುದೂಗದು ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ" ಸಾಮ್ಯುಯಲ್ ಜಾನ್ಸನ್

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿ (ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ) ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ

ಇದು ವೀರ್ಯರಸ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿ. ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೃಷಣಗಳು ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೀರಾನ್ ರಸದೂತವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ನಾರು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಆತುರ ಮತ್ತು ಹಠಾತನೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತಡೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದು. ಮೂತ್ರನಾಳ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಫಲ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಶುಕ್ಲಗ್ರಂಥಿ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯನ್ನು ಗುದನಾಳದಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ತೂರಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವರು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಶ್ರವಣಾತೀತ ಚಿತ್ರಣ (Abdomen ultra sound scanning) ಯೂರೊ ಫ್ಲೋಮೆಟ್ರಿ, ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಎಸ್‌ಪಿಎ ಪ್ರಮಾಣ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯಾ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಟನಿನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಆಡಿ–ಎಂಆರ್‌ಐ–ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು.

ಟರ್ಪ್ (TURP - Trans urethral Resection of Prostate) ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಸ್ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಏಂಟಿಜೆನ್ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆ ಇರಬಹುದೆ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಅರಿವು ಆಗುವುದು.

ಇದೀಗ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಅನೇಕ ಪ್ರಕೃತಿ ದತ್ತ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಸೆಲೀನಿಯಂ, ಸಾಪಾಹೆಟ್ಸೊ, ಪೈಜಿಯಂ, ಬೀಟಾಸಿಟೊಸ್ಟೀರಾಲ್, ಲೈಕೋಫೀನ್, ಸಿಲಿಕಾನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ಸ್ಟೀರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಕಾಲ್ಷಿಯಂ ಫಾಸ್ಫೇಟ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಸ್ಟೀರೇಟ್ ಮತ್ತು ಕ್ರೊಸ್ಕಾರ್ ಮೆಲ್ಲೋಸ್

ಸೋಡಿಯಂ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ವೃದ್ಧರು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಾಳಿಂಬಿರಸ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಬ್ಲೂಬೆರ್ರಿ,ಬ್ಲಾಕ್ ಬೆರ್ರಿ, ಚೆರ್ರಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ರನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ತಡೆಯುವಿಕೆ, ಧ್ಯಾನ, ಪ್ರಾಣಾಮಾಯ, ಯೋಗಗಳಿಂದ ನೂರಾರು ಪುರುಷರು ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ.

❖

ವೃದ್ಧರೇ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕ್ರೋಧದಿಂದಲೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿವಾದ ಇಲ್ಲದೆ ಕೋಪವನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.

ಯಾವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಾಧ್ಯವೋ, ಅವುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಯಾವುದೇ ಶ್ಲೋಕ, ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಪಠಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ನೆನಪಿನಶಕ್ತಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾನ ಅಭಿರುಚಿ ತಾಳಿ.

ಆಸಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ವಿಷಯ ಬೇಗನೆ ನೆನಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯುವ ಪದ್ಧತಿ ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ತೊಡೆದು ಹಾಕಿ.

ಓದುವ ಬರೆಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ಜ್ಞಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಸತತ ಅಧ್ಯಯನ, ಮನನ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಆಧುನಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಯೋವೃದ್ಧರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದನಾನಾ ದೇಶಗಳಂತೆ ೬೫ರ ನಂತರ ವೃದ್ಧರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇದೆ. ೧೯೫೦-೨೦೦೦ರ ೫ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡ ೧೪೧ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅದೇ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಪಾಲು ಶೇಕಡ ೨೧೮ ರಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ೨೦೦೦ ಭಾರತ ನಗಣನೆಯ ಪ್ರಕಾರ ೬೦ ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ೭ ಕೋಟಿ ೬೦ ಲಕ್ಷವೆಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಆಯಸ್ಸು ೨೬ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ೬೫ ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ್ದಾರೆ, ಮಹಿಳೆಯರು ವಿಧವೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

೧೯೯೫ರ ಗಣನೆಯಂತೆ ಮೋತಿಬಿಂದು ಅಂಧತ್ವ ಸುಮಾರು ೫ ಲಕ್ಷ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಶೇಕಡ ೧೮ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಶೇಕಡ ೧೭ರಲ್ಲಿ ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಶೇಕಡ ೮ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ಶೇಕಡ ೧೫ರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ೨ ಲಕ್ಷ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇರುವುದೆಂದು ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಮಹಿಳೆ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ೪೫೦ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿವೆ. ಶೇಕಡ ೫-೧೦ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುತೇಕ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನಗರವಾಸಿ ವೃದ್ಧರು ಅನಿವಾಸಿ ಭಾರತ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇಕಡ ೬೦ ಭಾರತದ ಅನಿವಾಸ್ಿ ಗಂಡುಮಕ್ಕಳು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ವಿದೇಶ ತೆರಳಿದ್ದಾರೆ ಶೇಕಡ ೩೪ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಮದುವೆ ನಂತರ ವಿದೇಶವಾಸಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶೇಕಡ ೭೬ ವೃದ್ಧ ತಂದೆತಾಯಿಗಳು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೇ ಅನಿವಾಸಿ ಭಾರತೀಯರು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲು ಬೇಡವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂಟಿಜೀವನ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ೬–೮% ಒಂಟಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

❖

ಆಲ್ ಜೈಮರ್ಸ್

ಸದ್ಯ ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ೨೦ ದಶಲಕ್ಷ ಮಂದಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೧೦–೬–೨೦೦೭ರಂದು ನಡೆದ ಆಲ್–ಜೈಮರ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಏಶನ್ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸಿರುವಂತೆ, ೮೫ ಮಂದಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ೪೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಿದುಳು ನಾಶಕ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಏಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇಕಡ ೫೦ ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಜೆಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ

೧. ಶೇಕಡ ೯ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಈಗಾಗಲೆ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ೨,೦೦,೦೦೦ ಕಿರಿಯ ಪ್ರಜೆಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಶತಾಯುಗಳಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲೂ ೬೦೦ ವೃದ್ಧರು ನೂರು ವರ್ಷ ದಾಟಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೪೭ರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಜೆಗಳ ಸರಾಸರಿ ಆಯಸ್ಸು ೨೬ ವರ್ಷದಿಂದ ೨೦೦೧ರಲ್ಲಿ ೬೫ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಭಾರತೀಯ ರಿಸರ್ವ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹಿರಿಯ ಪ್ರಜೆಗಳು ಉಳಿತಾಯ ಸಂಪತ್ತು ೧೪೩೬ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಂದ ೧೫೯೧೬ ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈಗ ಅವರ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಹೊಸ ಯೋಜನೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆರ್ಥಿಕ ಆಧಾರ, ಸಮಾಜದ ಮನ್ನಣೆ, ಕುಟುಂಬದ ಆಧಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಪೋಷಣೆ ವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಯೋಜನೆಗಳು ಹಿರಿಯ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ರೂಪಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

	%	ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ದಶಲಕ್ಷ	ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದಶಲಕ್ಷ
೧೯೬೦	೮%	೨೪೪	
೨೦೦೦			೮
೨೦೦೧			೨೨
೨೦೨೦	೧೨.೮	೧೦೦೦	೨೨

೬೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ೮.೪ ದಶಲಕ್ಷ ವೃದ್ಧರು ಕಿರಿಯರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಒಂಟಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಶೇಕಡ ೩೦(%) ಬಡತನ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. (೨) ದಶಲಕ್ಷ ಮಹಿಳೆ-ವೃದ್ಧರು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಟಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

(೩) ವೃದ್ಧರ ನೆರವಿಗೆ ಈಗ ಭಾರತದ ಕಾನೂನು:

೨೦೦೫ರಲ್ಲಿ older persons (maintainance care and protection) bill 2005 by adult children ಕಾಯಿದೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂತು. ೬೦ ವರ್ಷ ಒಳಗಿನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ವೃದ್ಧರನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಹೊಣೆ ಇದೆ. ತಂದೆ ತಾಯಿ ೬೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ವೃದ್ಧರಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಆ ವೃದ್ಧರ ಆಸ್ತಿಗೆ ವಾರಸತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ೨೦೦೬ರಲ್ಲಿ Parents and Senior Citizens (Welfare and maintainence) bill ೨೦೦೬ ಕಾಯಿದೆ ಜಾರಿಗೆ ಬಂತು. ಇದರಿಂದ ಅಂಥರೂ ವೃದ್ಧ ತಂದೆತಾಯಿಯರನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಕಾರ ಸಿಗುವುದೆಂದು ಉದ್ದೇಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

❖

ಅನಿವಾಸಿ ಭಾರತೀಯರ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

೧. ಭಾರತದ ವೃದ್ಧರ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದ್ದಾರೆ. ಮರಳಿ ಬರಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಅನಿವಾಸಿ ಭಾರತೀಯರನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗಿ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ತೆರಳಿದ್ದಾರೆ.

೨. ಶೇಕಡ ೬೫ ಅನಿವಾಸಿಗಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಯೆ ಭಾರತೀಯ ಅನಿವಾಸಿಗಳು ತಂದೆತಾಯಿಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದ್ದಾರೆ.

೩. ಪೋಷಕರು ಶೇಕಡ ೬೫-೮೭% ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳುವರು.

೪. ಶೇಕಡ ೮೬ ವೃದ್ಧರು ಖಚಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

೫. ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಪರಾವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

೬. ೧೯೯೧ರ ಜನಗಣತಿ ಪ್ರಕಾರ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ೮% ಮತ್ತು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ೬% ವೃದ್ಧರ ಪ್ರಮಾಣ ಇದೀಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇದೆ.

೨೧ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ.

❖

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ವೇದಾಧ್ಯಯನ

ಅಥರ್ವಣ ವೇದದಲ್ಲಿ ಸದಾಚಾರದ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಸದಾಚಾರದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಸಾರ್ಥಕ ನಿತ್ಯಜೀವನ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಶುಭ ಯೋಚನೆಗಳಿಂದ ಸುಖಜೀವನ ಅಳವಡಿಸಿ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಜಯಿಸಬಹುದು.

ಒಂಬತ್ತು ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಾಧಕಗಳು ವಿವರಿಸಲಾಗಿವೆ. ಅವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡಂತೆ ಇವೆ.

೧. ದಾನ (ತ್ಯಾಗಭಾವನೆ, ಪ್ರೀತಿ)

೨. ಶೀಲ (ಗುಣ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ)

೩. ದಯೆ (ಕರುಣೆ, ಸಹಾಯ)

೪. ಸತ್ಯ (ಸುಳ್ಳು ಒಂದು ಪೊಳ್ಳು ಜೀವನ)

೫. ಬ್ರಹ್ಮ ಚರ್ಯೆ (ಲೈಂಗಿಕ ಹತೋಟಿ)

೬. ಕೃತಜ್ಞತೆ (ವಂದನಾ ಭಾವನೆ)

೭. ಮೈತ್ರಿ (ದ್ವೇಷ ಅಸೂಯೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು)

೮. ರಸಾಯನ ಸೇವನೆ (ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿ)

೯. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಪ್ರಾಣವಾಯು ವೃದ್ಧಿ)

ವೃದ್ಧರು ವರ ಪಡೆದು ಯೌವನಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳು ಜೀವಿಸಿದ್ದರು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಗೆದ್ದರು ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರದಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು.

ಭಾಗವತದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ವೃದ್ಧರು ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

❖

ತಮ್ಮ ಕ್ರೋಧ, ಚಿಂತೆ ಹಾಗೂ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬರಲು, ಅವರು ತಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳಗೇ ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಅವರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಸದಾಚಾರ

ಅಥರ್ವಣ ವೇದ (೧೧೧-೧೪೦)

ಮನಸ್ಸು ಸಂತೋಷ ಹಾಗೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ತುಂಬಿ ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಮತ್ತು ಮರಣದ ಭಯದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ದಿವ್ಯಾಮೃತವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸುಖದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಕಥೋಪನಿಷತ್: ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹದಿಂದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ತೈತ್ತರೀಯ ಉಪನಿಷತ್: ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಏಕಾಂತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಆರ್ಯುವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ದಿವ್ಯಗುಣಗಳು ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಆಯುವೃದ್ಧಿ ಯಾಗುವುದು.

ಆಶ್ವಿನಿ ದೇವತೆಗಳು: ಚೈತನ್ಯ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ದೇವತೆಗಳಿಂದ ಚ್ಯವನ ಹಾಗೂ ಘೋಷ ಮುನಿವರ್ಯರು ವರ ಪಡೆದು ದೀರ್ಘಾಯುಗಳಾಗಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದರು.

❖

> "ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಸದುಪಯೋಗ ಮಾಡಿದ ಜೀವನವೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯ" ಲಿಯೊನಾರ್ಡೋ ಡಾವಿನ್ಸಿ

ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ಹಿಂದು ಧರ್ಮದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಕಾಳಜಿ

ಮಾನವ ವಯೋವೃದ್ಧರಾದಂತೆ ಹಿಂದು ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅಕಾಲ ಮರಣ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅನೇಕ 'ಶಾಂತಿ' ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ೫೯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿ ೬೦ರ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುವಾಗ 'ಉಗ್ರರತಿ ಶಾಂತಿ', ೭೦ರ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 'ಭೀಮರತಿ ಶಾಂತಿ', ೮೨ರ ನಂತರ 'ಸಹಸ್ರ ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರದರ್ಶನ' ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುವುದು. ಇವು ಕಾಮ್ಯ ಕರ್ಮಸಿದ್ಧಾಂತದ ಮೇಲೆ ಆಚರಿಸಲಾಗುವದು, ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.

ಇವುಗಳಿಂದ ಗ್ರಹಪೀಡನೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಸುಖಜೀವನವನ್ನು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೋರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾನವ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದೆಂದು ವಾಡಿಕೆ. ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜಪ-ಹೋಮ-ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮೋಕ್ಷ ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ.

ಕ್ರೈಸ್ಥ ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ಕ್ರೈಸ್ಥ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ಜೀವನ ದೇವರ ದಿವ್ಯ ಉಡುಗೊರೆ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯಸ್ಸು ದೇವರಿಂದ ಬಂದ 'ಅಮೂಲ್ಯ ವರ' ಎಂಬ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ.

ಶ್ಲೋಕ ೨೩:೬

ಶುಭ ಮತ್ತು ಕರುಣೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ದೇವರು ಈ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ.

ಜಾನ್ ೧೧:೨೫

ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಿದವರಿಗೆ ಮರಣದ ಭಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅವನು ದೇವರನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾನೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಪ್ರತಿದಿನಕ್ಕೆ ದೇವರನ್ನು ವಂದಿಸು.

ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಮಾದರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕು. ವೃದ್ಧರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ವಿವೇಕದಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕು.

ಇಸ್ಲಾಂ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ

ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳನ್ನು ದೇವರ ನಂತರ ಇಸ್ಲಾಂ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಸ್ಲಿಂ ಬಾಂಧವರು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರನ್ನು ಪೂಜ್ಯಭಾವನೆಯಿಂದ ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಸೇವೆಯೇ ದೇವರ ಸೇವೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಂದರಿಗೆ ಮೊದಲು ಖರ್ಚುಮಾಡಿ ನಂತರ ಇತರೆ ಬಂದು ಬಳಗಕ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಇಸ್ಲಾಂ ಧರ್ಮ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕೆಂಬ ಆಚರಣೆ ಇದೆ.

❖

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ, ಅದು ಕೇವಲ ಬೆಳ್ಳಿ–ಬಂಗಾರದ ತುಣುಕಲ್ಲ

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿ

ಮನಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಬುದ್ಧಿ ಜೀವನದ ಎರಡು ಅಮೂಲ್ಯ ವರಗಳು.

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಜಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ಸೋಲು

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸುಖ ಜೀವನದ ಸಾಧಕಗಳು

೧. ಹಿರಿಯ ಪ್ರಜೆಗಳ ಸಂಘ ಹಾಗೂ ಕೂಟಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ.

೨. ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪುಗಳ ರಚನೆ

೩. ಸ್ವಸಹಾಯ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

೪. ಸ್ವಸಹಾಯ ಅವಲಂಬನೆ ಅರಿವು

೫. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಮ್ಮಟಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

೬. ದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ (ಡೇ ಸೆಂಟರ್) ಹಾಗೂ ದಿನದಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ.

ವಿಶ್ವದ ನಾನಾ ದೇಶದ ವೃದ್ಧರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

೧. ಜಪಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ. ಹಿರಿಯರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಮಾಜ ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಹಿರಿಯರು ವಿವೇಕವಂತರು ಹಾಗೂ ಗಣ್ಯರು ಆದರಿಂದ ಅವರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕಿರಿಯರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

೨. ಚೈನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರು ಸಾತ್ವಿಕರು, ಉತ್ತಮರು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಅನಿಸಿಕೆ

೧. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ ಬರುವುದು.

೨. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರ ಅನಾದರಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಗೋಚರವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೃದ್ಧರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಿತಿ

೧. ಜೀವನದ ಆಯುಪ್ರಮಾಣ ೨೬ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ೬೫ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ಮೀರಿದೆ.

೨. ೧೯೯೫-೨೦೦೦ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡ ೧೪೧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ. ೬೫ ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ವೃದ್ಧರ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡ ೨೧೮ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದೆ.

೩. ಕರ್ನಾಟಕ-ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೬.೯೯% (೧೯೯೯) ರಿಂದ ೭.೧೮% ೨೦೦೧ ರಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಕಂಡಿದೆ.

೪. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರು ಕಾರ್ಯನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧವೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ.

೫. ೨೦೦೧ ಜನಗಣತಿ ಪ್ರಕಾರ, ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ವಯಸ್ಸು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

೬. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಈ ರೀತಿಯಾಗಿದೆ.

೧) ಮೋತಿ ಬಿಂದು ಕುರುಡತ್ವ	೪೯೮೧೦೧ - (೧೯೯೫)
೨) ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ (ಹೈ ಬಿ.ಪಿ.)	೧೭-೨೩%
೩) ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು	೧೦-೧೫%
೪) ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು	೧೭-೨೩%
೫) ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್	೮%
೬) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್	೨ ಲಕ್ಷ
೭) ಬುದ್ಧಿಹೀನತೆ (ಆಲ್‌ಜೀಮರ್ಸ್)	೦.೫%
೮) ಅಂಗವಿಕಲತೆ / ಬಲಹೀನತೆ	೭%

೭. **ಸಮಾಜ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ:** ವೃದ್ಧ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಧವೆಯಾಗಿ ಒಂಟಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವರು ಅವರ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾರೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಶರಣು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ಜಾತಿ ಮತಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

❖

ವೃದ್ಧರ ಏಳಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪರಿಹಾರಗಳು

ವೃದ್ಧರ ಕೂಟಗಳು

ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳು

ವೃದ್ಧರಿಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು

ವೃದ್ಧರ ನಗರ ಸಂಕಿರಣ ನಿರ್ಮಾಣ

ಸ್ವಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳು

ವೃದ್ಧರಿಗಾಗಿ ದಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ವೃದ್ಧರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸೂತ್ರಗಳು

೧. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ

೨. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

೩. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

೪. ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ಯೋಗ

೫. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಮೂವರು ಸಂಗಾತಿಗಳು

ಕೇಳಿದರೆಸಹಾಯ ಮಾಡುವವ 'ಮನುಷ್ಯ'

ಕೇಳದೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವ 'ಸ್ನೇಹಿತ'

ತಾವೇ 'ಸಹಾಯ ಬೇಕೆ' ಎಂದುಕೇಳಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವ 'ಆತ್ಮೀಯ'.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗಾತಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ನಿರಾಳ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.

ಧರ್ಮಾರ್ಥಕಾಮ ಮೋಕ್ಷಣಂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರಣಂ

❖

ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಧ್ಯಾನ

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದು ಹಿತವಾದ ಏಕಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ, ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಆರೋಗ್ಯ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸರಳೋಪಾಯದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುವುವು.

ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಸರಪಣಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ.

ದುಃಖಕಾರಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಡ ಬೇಡವೆಂದು ತಿಳಿಸಿ, ಒಪ್ಪಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಕನಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕಳೆದು ಹೋದ ಜೀನದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಂದ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾದ ಊಟ–ತಿಂಡಿ–ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಹಬ್ಬ–ಶುಭಕಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯಾವ ಸಂದರ್ಬದಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಅಂಥಾ ಇಷ್ಟವಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇಡವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಕಡಿಮೆ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಇಳಿಸಿ.

ರೋಗಕಾರಕ ವಿಷಾಂಶಗಳ ತಾನಾಗೆ ಪೂರೈಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವಿರಿ.

ಪ್ರತಿ ದಿನ ೩೦–೪೦ ನಿಮಿಷ ಒಳ್ಳೆ ಗಾಳಿ ಇರುವ ಶುಭ್ರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕಾಲ್ನುಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಾರದು. ೧–೨ ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು–ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸುಖನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ರೋಗ ನಿರೋದಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಗಿನ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ 'ಈ ದಿನ ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅಂದರೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸರಳವಾಗುವುದು. ಹೈ ಬಿ.ಪಿ.ಯಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಏರೋತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಈ ರೀತಿ ನಾನಾ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ ಆಗುವುದು.

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲು ಸಹಕಾರ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ ಸರ್ವರಿಗೂ ವಂದನೆಗಳು.

೧. ಡಾ. ಬಿ. ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿ, ವೃದ್ಧರ ಖಾಯಿಲೆ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಮದ್ರಾಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು, ಚೈನ್ನೈ

೨. ಡಾ. ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್, ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು

೩. ಡಾ. ವಿ. ರಾಮಕೃಷ್ಣ, ಮಾಜಿ ರೀಜನಲ್ ಡೈರೆಕ್ಟರ್, ದಕ್ಷಿಣ ಏಷ್ಯಾ ರಾಜ್ಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆ, ಬೆಂಗಳೂರು.

೪. ಕುಮಾರಿ ಸುಮಿತಾ ಶ್ರೀ ಯಿರಂಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

೫. ಡಾ. ಸವಿತಾ ಶ್ರೀ ಯಿರಂಟಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

೬. ಡಾ. ವೈ. ನರಹರಿ, ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಐ.ಐ.ಎಸ್.ಸಿ. ಬೆಂಗಳೂರು.

೭. ಡಾ. ಲೀಲಾವತಿ ದೇವದಾಸ್, ಮಾಜಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲಾ ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

೮. ಶ್ರೀ ಜಿ.ವಿ. ಮಹೇಂದ್ರನ್, ಜಯನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು.

೯. ಡಾ. ಎಂ.ಎಸ್. ರವೀಂದ್ರ, ಎನ್.ಆರ್. ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.

"ಅಭಿನಂದರ ಶೀಲಸ್ಯ ಸದಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಸೇವಿನಃ।
ಚತ್ವಾರಿತಸ್ಯ ವರ್ಧಂತೇ ಆಯುರ್ವಿದ್ಯಾ ಯಶೋ ಬಲಂ॥"

ಯಾವಾಗಲೂ ವೃದ್ಧರ ಸೇವೆಯು ಅಪರೂಪ ಹಾಗೂ ಅಮೂಲ್ಯ ವಯೋವೃದ್ಧರ ಸೇವೆಯಿಂದ ಆಯುಸ್ಸು, ವಿದ್ಯೆ, ಯಶಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಚೈತನ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುವು.

ಅನುಬಂಧಗಳು

ಹಲವು ಉಪಯುಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಅನುಬಂಧ-೧
ಯೋಗ-ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆ

ಆಸ್ತಮಾ

ಮೊದಲನೆಯ ವಾರದಿಂದ

೧. ಭುಜಂಗಾಸನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

೨. ಶಲಭಾಸನ ಉಸಿರಾಟ.

೩. ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

೪. ಎರಡು ಕಾಲು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮಲಗಿ ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟ.

೫. ಸೂರ್ಯನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

೬. ಯೋಗಾ ಉಸಿರಾಟ.

೭. ಶಿಥಿಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಎರಡನೇ ವಾರದಿಂದ

೮. ನಿಧಾನ ಓಟ.

೯. ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ದೇಹವನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸುವುದು.

೧೦. ಶಶಾಂಕಾಸನ

೧೧. ಧನುರಾಸನ

೧೨. ಬಸ್ತಿಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

೧೩. ಶಿಥಲೀಕರಣ ವ್ಯಾಯಾಮ.

ಡಯಾಬಟಿಸ್

ಮೊದಲನೆಯ ವಾರ

೧. ಹುಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

೨. ಶಶಾಂಕಾಸನ

೩. ಭುಜಂಗಾಸನ

೪. ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆ

೫. ಪರಿವೃತ್ತ ತ್ರಿಕೋಣಾಸನ

೬. ವಕ್ರಾಸನ

೭. ಅರ್ಧ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನ

೮. ಧನುರಾಸನ

೯. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ

೧೦. ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ

೧೧. ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಎರಡನೇ ವಾರದಿಂದ

೧೨. ಹುಲಿ ಉಸಿರಾಟ

೧೩. ಧನುರಾಸನ

೧೪. ವಿಪರೀತಕರಣಿ ಕ್ರಿಯೆ

೧೫. ಅಗ್ನಿಸಾರ

೧೬. ಹಂಸಾಸನ

೧೭. ಮಯೂರಾಸನ

೧೮. ಸೂರ್ಯಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

೧೯. ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

೨೦. ಭ್ರಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ

೧. ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಉಸಿರಾಟ

೨. ತ್ರಿಕೋಣಾಸಾನ ಉಸಿರಾಟ

೩. ತಲೆ ಮುಂದೆ-ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿ ಉಸಿರಾಟ

೪. ಶಶಾಂಕಾಸನ ಉಸಿರಾಟ

೫. ಶಲಭಾಸನ ಉಸಿರಾಟ

೬. ಭುಜಂಗಾಸನ ಉಸಿರಾಟ

೭. ಪಾದ ಸಂಚಾಲನ ಉಸಿರಾಟ

೮. ಭುಜಗಳನ್ನು ಅದರ ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಗುಂಡಗೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು

೯. ಚಂದ್ರಾನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

೧೦. ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ಫಿಟ್ಸ್/ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ

ಕುತ್ತಿಗೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮ: ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ, ಎಡ-ಬಲ, ಗುಂಡಗೆ ಚಲಿಸುವುದು. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ, ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ, ಶೀರ್ಷಾಸನ, ಚಂದ್ರ ಅನುಲೋಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ನಾಡಿಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ.

ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು

ಕಪಾಲಭಾಟಿ-ಸೀತ್ಕಾರಿ-ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ- ಯೋಗಾನಿದ್ರೆ- ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ-ಸಾರ್ವಾಂಗಾಸನ-ಚಕ್ರಾಸನ-ಧನುರಾಸನ-ಶಶಾಂಕಾಸನ ಶೀರ್ಷಾಸನ.

ಸಂಧಿವಾತ

ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ-ಉತ್ತ ತಾಡಾಸನ-ಭುಂಜಗಾಸನ-ಶಲಭಾಸನ-ಧನುರಾಸನ-ವಕ್ರಾಸನ-ಕಟಿಚಕ್ರಾಸನ-ಹಸ್ತ ಪಾರ್ಷ್ವಾಸನ.

ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗಂಟು

ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ-ಪವನ ಮುಕ್ತಾಸನ-ಶಲಭಾಸನ-ಪರ್ವತಾಸನ-ವಕ್ರಾಸನ-ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ-ಹಲಾಸನ-ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ-ಯೋಗಮುದ್ರ-ಅಶ್ವಮುದ್ರ-ಮೂಲ ಬಂಧ- ಕಪಾಲ ಭಾಟಿ-ಅನುಲೋಮ ವಿಲೋಮ.

❖

ಅನುಬಂಧ-೨

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

೬೦ ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ೧೪೦/೯೦ ಮಿ.ಮಿ. ನಾಡಿ ಒತ್ತಡ ೪೨ ಸಹಜ ಮಟ್ಟ. ನಾಡಿಯ ಬಡಿತ ೭೬ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸಹಜ. ತೀವ್ರ ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ ೨೦೦/೧೨೦ ಮಿ.ಮಿ. ಮೀರಿರಬೇಕು.

ನಾಡಿ ಬಡಿತ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ೧೩೫ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮೀರಿದರೆ ಅಪಾಯಕರ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇಸೆಲ್ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ರೇಟ್ (ಬಿ.ಎಂ.ಆರ್.) ಸಹಜ ಮಟ್ಟ: ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ೩೬.೫, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ೩೪.೦ ಕಿಲೊ ಕ್ಯಾಲರಿಗಳು ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಒಂದು ಸ್ಕ್ವೇರ್ ಮೀಟರ್ ದೇಹದ ಆವರಣಕ್ಕೆ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯ ಎಣಿಸುವ ಕ್ರಮ

* ಬೋಳು ಬೊಜ್ಜು ಗಂಡಸು ಆಗಿದ್ದರೆ - ೭
* ದೇಹದ ತೂಕ ೫೧ ಪೌಂಡ್ ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮೀರಿದರೆ - ೭
* ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ೫೦% ಮಾಂಸಾಹಾರವಾಗಿದ್ದರೆ - ೭
* ವ್ಯಾಯಾಮ ರಹಿತರಾಗಿದ್ದರೆ - ೮
* ೪೦ ಸಿಗರೇಟ್ ದಿನನಿತ್ಯ ಸೇದುತ್ತಿದ್ದರೆ - ೧೦
* ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ೨೦೧/೧೦೦ ಮಿ.ಮೀ. ಮೀರಿದ್ದರೆ - ೮
* ಬಂಧುಗಳಲ್ಲಿ ೬೦ ವರ್ಷ ಚಿಕ್ಕವರಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಮೂರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹೃದಯರೋಗವಿದ್ದರೆ - ೭.

ತಮ್ಮ ಒಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆ

೬ ರಿಂದ ೧೦ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

೧೨ ರಿಂದ ೧೭ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸರಾಸರಿ ಅಪಾಯಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ.

೧೪ ರಿಂದ ೨೪ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸರಾಸರಿ ಅಪಾಯಮಟ್ಟ ತಲುಪಿದೆ.

೨೫ ರಿಂದ ೩೧ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯಮಟ್ಟ ಮೀರಿದೆ.

೩೨ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತ ತೀವ್ರ ಅಪಾಯ ತಲುಪಿದೆ.

ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

೨೦ ನಿಮಿಷ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ನಾಡಿಬಡಿತ
ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಸಹಜ ನಾಡಿ ೭೨ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ

ವಯಸ್ಸು	ಸಹಜ ನಾಡಿ ವೇಗ	ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟ
೩೦-೩೪	೧೩೬-೧೬೪	> ೧೭೦
೩೫-೩೯	೧೩೨-೧೬೦	> ೧೬೫
೪೦-೪೪	೧೨೮-೧೬೦	> ೧೬೦
೪೫-೪೯	೧೨೪-೧೫೬	> ೧೫೫
೫೦-೫೪	೧೨೦-೧೪೬	> ೧೫೦
೫೫-೫೯	೧೧೬-೧೪೦	> ೧೪೫
೬೦-೬೪	೧೧೨-೧೩೬	> ೧೪೦
> ೬೫ ವರ್ಷ	೧೦೬-೧೩೦	> ೧೩೫

ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟ ಮೀರಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಅಗತ್ಯ.

ಅನುಬಂಧ-೩

ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪಟ್ಟಿ

ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ಅಳತೆ	ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು-೮೦ ತೂಕ (ಗ್ರಾಂ)
೧. ಚಪಾತಿ	೬" ವ್ಯಾಸ	೨೫ ಗ್ರಾಂ
೨. ಅನ್ನ	ಸಣ್ಣ ಕಪ್	೨೫
೩. ದೋಸೆ-ಖಾಲಿ	೧೦" ವ್ಯಾಸ	೪೦
೪. ಇಡ್ಲಿ	೧	೫೬ ಗ್ರಾಂ
೫. ಬ್ರೆಡ್	೧	೩೨
೬. ಬ್ರೆಡ್ ರೋಲ್	೧	೨೮
೭. ಸ್ಪಗೆಟೀ	೧/೨ ಕಪ್	೨೨
೮. ನೂಡಲ್ಸ್	೧/೨ ಕಪ್	೨೨
೯. ಮ್ಯಕಾರೋನಿ	೧/೨ ಕಪ್	೨೨
೧೦. ಶ್ಯಾವಿಗೆ	೧/೨ ಕಪ್	೨೨
೧೧. ಬಿಸ್ಕತ್-ಉಪ್ಪು	೬	೧೫
೧೨. ಬಿಸ್ಕತ್-ಸಿಹಿ	೩	೧೮
೧೩. ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು	೧	೨೫
೧೪. ಮೈದಾ	೧	೨೫
೧೫. ರವೆ	೧	೨೫

೧೬. ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು	೧	೨೫
೧೭. ಜೋಳ	೧	೨೫

ಕಾಳು

೧೮. ಹಸಿರುಬೇಳೆ	೧	೨೫ (ಬೇಯಿಸುವ ಮುಂಚೆ)
೧೯. ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ/ಕಡಲೆ ಕಾಳು	೧	೨೫ (ಬೇಯಿಸುವ ಮುಂಚೆ)
೨೦. ಹಸಿರು ಕಾಳು/ಕಡಲೆ ಕಾಳು	೧	೨೫ (ಬೇಯಿಸುವ ಮುಂಚೆ)
೨೧. ಬಟಾಣಿ ಕಾಳು	೧	೨೫
೨೨. ಹುರುಳಿ ಕಾಳು	೧	೨೫

ಮಾಂಸಾಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ
೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ತೂಕದಲ್ಲಿ

ಎತ್ತಿನ ಮಾಂಸ	೭೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಮಟನ್	೬೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಹಂದಿ ಮಾಂಸ	೯೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಆಡು ಮಿದುಳಿನ ಮಾಂಸ	೨೦೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಆಡು ಹೃದಯದ ಮಾಂಸ	೧೫೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಆಡು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳು	೩೭೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಆಡು ಯಕೃತ್ತು	೩೦೦ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ
ಮೀನು	೪೫ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ

ಅನುಬಂಧ-೪

ಮಾಂಸಾಹಾರ-ಹಾಲು ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪಟ್ಟಿ

ಮಾಂಸಾಹಾರ	೮೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
ಮಾಂಸ-ಹಸಿಮಾಂಸ	೬೭ ಗ್ರಾಂ
ಕೋಳಿ ಹಸಿಮಾಂಸ	೭೩ ಗ್ರಾಂ
ಹಂದಿ-ಹಸಿ-ಮಾಂಸ	೭೦ ಗ್ರಾಂ
ಎತ್ತಿನ ಹಸಿಮಾಂಸ	೭೦ ಗ್ರಾಂ
ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ	೪೫ ಗ್ರಾಂ

ಮೀನು	೮೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು
ಹಿಲ್ಸಾ	೨೯
ಬೆಟ್ಕಿ	೧೦೦
ಪೊಂಫ್ರೆಟ್	೧೦೦
ಕಾಟ್ಲ್	೭೨
ಮಾಗುರ್	೧೦೦
ರೋಹು	೮೨
ಪ್ರಾನ್	೧೦೦
ಶ್ರಿಂಪ್	೨೨

ಹಾಲು		೮೦ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು
ಹಸುವಿನ ಹಾಲು	೧ ಕಪ್	೧೨೫ ಮಿ.ಲೀ.
ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು	೧/೨ ಕಪ್	೬೮ ಮಿ.ಲೀ.
ಡೈರಿ ಹಾಲೂ	೧ ಕಪ್	೧೨೫. ಮಿಲಿ.ಲೀ.
ಸ್ಕಿಮ್ ಹಾಲು	೨ ೧/೨ ಕಪ್	೨೬೫ ಮಿ.ಲೀ.
ಮೊಸರು	೧ ಕಪ್	೧೩೦ ಗ್ರಾಂ
ಚೀಸ್		೨೫ ಗ್ರಾಂ
ಪನ್ನೀರ್		೩೦ ಗ್ರಾಂ
ಕೋವಾ		೨೦ ಗ್ರಾಂ
ಸ್ಕಿಮ್ ಮಾಡಿದ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ		೨೨ ಗ್ರಾಂ
ಪೂರ್ಣ ಹಾಲಿನ ಪುಡಿ		೧೬ ಗ್ರಾಂ
ಮಜ್ಜಿಗೆ ೨ ಲೋಟ		೫೩೦ ಮಿ.ಲೀ.

ಹೃದಯ ರೋಗಿಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಲು ಪಟ್ಟಿ

	ಪ್ರಮಾಣ	**ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಿಲಿ ಗ್ರಾಂ**
ಹಾಲು	೨೫೦ ಮಿಲಿ	೫೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ	೧೨೫ ಮಿಲಿ	೮೪ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಮೊಟ್ಟೆ	೧ ಮಿಲಿ	೨೧೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಬೆಣ್ಣೆ	೧ ಚಮಚ	೩೬ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಸ್ಕಿಮ್ ಹಾಲು	೨೦ ಮಿಲಿ	೧೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಮೊಸರು	೧೨೫ ಮಿಲಿ	೧೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ
ಕೆನೆ	೧೨೫ ಮಿಲಿ	೧೮೦ ಮಿ.ಗ್ರಾಂ

ಅನುಬಂಧ-೫

ತರಕಾರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪಟ್ಟಿ

ತರಕಾರಿ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪಟ್ಟಿ **೫೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು**

೧. ೨೫೦ ಗ್ರಾಂ ತೂಕ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ

ಲೂಕಿ
ಹೀರೆ/ತುರಿಯ
ಪಡವಲಕಾಯಿ
ಸೌತೆಕಾಯಿ
ಕ್ಯಾರೆಟ್
ಈರುಳ್ಳಿ
ಸೋಯಬೀನ್ಸ್
ಪುದಿನ ಸೊಪ್ಪು
ಕೊತ್ತಂಬರಿ

೨. ೨೦೦ ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ

ಹಾಗಲಕಾಯಿ
ಕುಂಬಳಕಾಯಿ
ಬದನೆಕಾಯಿ
ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ
ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ
ಪರಂಗಿಕಾಯಿ
ಹೂಕೋಸು
ಗೆಡ್ಡೆಕೋಸು
ಎಲೆಕೋಸು
ಟರ್ ನಿಪ್
ಮೂಲಂಗಿ
ಹುರುಳಿಕಾಯಿ
ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆಕಾಯಿ

೩. ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ

ಚೊಲ್ಲೈ ಸೊಪ್ಪು
ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು
ಬೀಟ್‌ರೂಟ್

೪. ೫೦ ಗ್ರಾಂ ಹಸಿ ತರಕಾರಿ

ಬಟಾಣಿ-ಹಸಿ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಗೆಣಸು

ಅನುಬಂಧ-೬

ಹಣ್ಣುಗಳ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪಟ್ಟಿ

ಹಣ್ಣುಗಳ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪಟ್ಟಿ	೫೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
ಬಾಳೆಹಣ್ಣು	೫೦ ಗ್ರಾಂ. ತೂಕ
ಹಸಿ ಖರ್ಜೂರ/ರೈಸಿನ್	೧೫
ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು	೭೦
ಪೀಚ್	೯೦
ಖರ್ಜೂರ ಒಣ	೧೫
ಸೀತಾಫಲ/ರಾಂಫಲ	೧೫
ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ	೮೦
ಸೇಬು	೮೦
ಸೀಬೆ	೧೦೦
ನೇರಳೆ	೮೦
ಕಿತ್ತಳೆ	೧೦೦
ಸಿಹಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ	೧೨೦
ಮಾಲ್ಟಾ	೧೪೦
ಪ್ಲಮ್ಸ್	೧೦೦
ಪೈನಾಪಲ್	೮೦
ದಾಳಿಂಬೆ	೭೫
ಕಲ್ಲಂಗಿಡಿ	೧೭೫
ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು	೬೦

ಒಣಬೀಜ	೬೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
ಬಾದಾಮಿ	೧೪ ಗ್ರಾಂ
ಆಕ್ರೂಟ್	೧೩
ಕಾಜು/ಗೋಡಂಬಿ	೧೫
ಕಡಲೆಕಾಯಿ	೧೬
ಪಿಷ್ಟ	೧೪

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಹಣ್ಣು-ಆಹಾರ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇವನೆ

* ಸಿಹಿ-ಹಣ್ಣುಗಳಾದ ಅಂಜೂರ, ಪರಂಗಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಖರ್ಜೂರ, ಕಬ್ಬು, ಸಿಹಿ ಮರಸೇಬು, ಚಕ್ಕು/ಸಪೋಟಾದ ಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ—ಇವುಗಳನ್ನು ಅನ್ನ, ಗೋದಿ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳು, ಬೇಳೆ, ಜೋಳ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

* ಸಿಹಿ ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳಾದ - ಕಿತ್ತಲೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಸೇಬು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮಾವು, ಲಿಚಿ, ರಾಸ್ಪೆರ್ರಿ, ಚೆರ್ರಿ, ಪೈನಾಪಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಅನುಬಂಧ-೭

ಪಾನೀಯಗಳ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪಟ್ಟಿ

ಪಾನೀಯಗಳು		ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
ಕೋಕಕೋಲ / ಆರೆಂಜ್		೭೮
ಮಾವಿನಹಣ್ಣು	೧ ಬಾಟಲ್	೭೮
ಲಿಮನೇಡ್	೧ ಗ್ಲಾಸು	೯೦
ಹಣ್ಣಿನ ರಸ		
ಸೇಬು	೩/೪ ಗ್ಲಾಸ್	೮೭ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
ನಿಂಬೆ ಶರಬತ್	೧	೫೨
ಕಿತ್ತಲೆ ರಸ	೧	೧೧೧
ಪೈನಾಪಲ್	೩/೪	೧೦೪
ಟೊಮಾಟೋ	೩/೪	೩೪
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ	೧ ಕಾಯಿ	೧೨೦
ಟೀ, ನೀರು	೧ ಕಪ್	೨
ಕಾಫಿ	೧ ಕಪ್	೫
ಬೋರ್ನ್‌ವಿಟಾ	೩ ಚಮಚ	೮೮
ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್	೫	೮೮
ಪ್ರೋಟಿನೆಕ್ಸ್	೨	೮೮

ಸೂಪ್ / ಸಾರು / ರಸಂ

ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್	೧ ಕಪ್	೫ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
ಕೋಳಿ ಮಾಂಸದ ಸೂಪ್	೧ ಕಪ್	೫೦
ಅಣಬೆ / ನಾಯಿಕೊಡೆ	೧ ಕಪ್	೧೪೯
ಬಟಾಣಿ	೧ ಕಪ್	೧೨೮
ಟೊಮಾಟೋ	೧ ಕಪ್	೧೭೩

ಮದ್ಯಪಾನಗಳು

ಬೀರು	೧ ಗ್ಲಾಸ್	೧೧೪ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
ರಂ	೧ ಜಿಗ್ಗರ್	೧೦೫
ಜಿನ್	೧ ಜಿಗ್ಗರ್	೧೦೫
ಷಾಂಪೇನ್	೧ ಗ್ಲಾಸ್	೮೪
ಷೆರ್ರಿ	೧ ಗ್ಲಾಸ್	೮೪
ವೊಡ್ಕಾ	೧ ಜಿಗ್ಗರ್	೧೨೫

ಕೃತಕ ಪಾನೀಯಗಳು	**೧೦೦ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು**
ಕೋಕಾ ಕೋಲ	೨೫೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್
ಲಿಮ್ ಕಾ	೪೦೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್
ಥಮ್ಸ್ ಅಪ್	೨೫೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್
ಫಾಂಟಾ	೪೦೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್

ಅನುಬಂಧ-೮

ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಪಟ್ಟಿ

ಎಣ್ಣೆ/ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಪದಾರ್ಥಗಳು	೬೦ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು
ಬೆಣ್ಣೆ	೨ ೧/೨ ಟೀ ಚಮಚ
ತುಪ್ಪ	೨
ವನಸ್ಪತಿ	೨
ಎಣ್ಣೆ	
ಕಡ್ಲೆಕಾಯಿ-ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ-ಪಾಮೊಲಿವ್-ಎಳ್ಳು	೨ ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಮಾಯೊನಿಸ್	೨ ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ
ಕೆನೆ	೨ ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ

ಡಯಾಬಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು ವರ್ಜಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಸಿಹಿತಿಂಡಿ, ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಶರಬತ್, ಪಾಸೀಯ, ಮಿಠಾಯಿ, ಪೇಸ್ಟ್ರೀಸ್, ಸಿಹಿಕೇಕ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಜಾಮ್ಸ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ಮಾರ್ಮಲೇಡ್, ಕೋಕಾಕೋಲ, ಸಿಹಿ, ಚಟ್ನಿ, ಬೀರ್, ವೈನ್, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಬೋರ್ನ್‌ವಿಟಾ, ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಪುಡಿ.

ಮನೆಯ ಅಳತೆಗಳು

೧ ಗ್ಲಾಸ್	೨೫೦ ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್‌ಗಳು
೧ ಕಪ್	೧೨೫ ಮಿ.ಲೀ.

೧ ಕಠೋರಿ ೨೦೦ ಮಿ.ಲೀ.

೧ ಜಿಗ್ಗರ್ ೪೫ ಮಿ.ಲೀ.

೧ ಷೆರ್ರಿಗ್ಲಾಸ್ ೬೦ ಮಿ.ಲೀ.

೧ ವೈನ್ ಗ್ಲಾಸ್ ೧೨೦ ಮಿ.ಲೀ.



ಬೆಂಗಳೂರು ಹಿರಿಯರು ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?

೧೯೯೮-೨೦೦೨ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ೪೨ ದರೋಡೆ ಹಾಗೂ ೩೭ ಕೊಲೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ೬೦ ಲಕ್ಷ ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇಕಡ ೧೫ಕ್ಕೆ ಏರಿದೆ. ಶೇಕಡ ೭೨ ಕೊಲೆಗಳನ್ನು ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ ೭೮ ವೃದ್ಧರು ಸ್ವತಂತ್ರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ನಾಯಿಗಳಾಗಲಿ ಅಥವಾ ರಕ್ಷಣಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಾಗಲಿ ಇಲ್ಲ. ಶೇ. ೬೧ ಹೊಸಬರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಬರುವಾಗ ಗುರುತಿಸಲು ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಶೇ. ೫೦ ಕೊಲೆಗಳು ಹಗಲಲ್ಲಿ ನಡೆದಿವೆ. ಶೇ. ೫೦ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿವೆ. ಶೇ. ೩೦ ಹಿರಿಯರು ನೆರೆಹೊರೆಯ ಜನಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪೊಲೀಸ್ ದೂರವಾಣಿ ೧೦೯೦ ಮಿತ್ರರ ಜೊತೆ ಸದಾ ಸುರಕ್ಷಿತ. ತಮ್ಮ ವಿಳಾಸ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ, ಕ್ರೆಡಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ನಂಬರ್ ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಅಪರಿಚಿತರನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.

ಅನುಬಂಧ-೯

ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗಲು ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳ ಪಟ್ಟಿ

ಮೂಳೆರೋಗ - ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪಾಲಾಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಬಂಜೆತನ - ಹಕ್ಕರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದು.

ಹೃದಯರೋಗಗಳು - ಹಕ್ಕರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು ರಸ, ನೇಂದ್ರ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಕಾಯಿ.

ಮುಖದ ಮೊಡವೆ - ಸೀಬೆ ಎಲೆ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಅರುಚಿ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆ - ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ.

ಕ್ಷಯರೋಗ - ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು, ಬೂದುಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೋರೆಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ತೋಟದ ಸೊಪ್ಪು, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ಎಲೆಕೋಸು ರಸ ಹಾಗೂ ಜೇನು.

ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲು ಬೆವರು-ಬದನೆಕಾಯಿ ಹೋಳು ನೆನೆಹಾಕಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸೋರೆಕಾಯಿ ರಸ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸ ತಿಕ್ಕುವುದು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ-ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನು, ಗಣಿಕೆ ಎಲೆರಸ-ನೀಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿರಸ, ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಎಲೆಕೋಸು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಚಿಕ್ಕ ಅವರೆಕಾಯಿ.

ಲಿವರ್ - ಎಳೆಯ ಹಲಸಿನ ಕಾಯಿಪಲ್ಯ, ಸಾಂಬಾರು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ - ಸೋರೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಹುಳಿ

ಲೈಂಗಿಕ ಅಶಕ್ತತೆ - ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಶತಾವರಿ ಗಡ್ಡೆ ಚೂರ್ಣ

ಚರ್ಮವ್ಯಾದಿಗಳು - ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆಕಾಯಿ.

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (Bodyd Resistance)

ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ, ಎಳೆ ಹುರುಳಿಕಾಯಿ ಕಟ್ಟು, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣಿನ ಪಾನಕ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಪಾಲಾಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಕ್ಯಾರೆಟ್ ರಸ ಮತ್ತು ತೋಟ ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ ೧ ಚಮಚ. ನುಗ್ಗೆಕಷಾಯ + ಉಪ್ಪು + ಕರೀಮೆಣಸು + ನಿಂಬೆರಸ ಇವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಜಠರ ಮತ್ತು ಮುಂಗುರುಳು ಹುಣ್ಣು-ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಬಾಳೆಕಾಯಿಪಲ್ಯ.

ಬಾಯಿಹುಣ್ಣು - ಹುಕ್ಕರಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಎಲೆಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹಸಿ ಹಲಸಂದೆ ಕಾಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು, ದೊಡ್ಡ ಸೋಗಿಸೊಪ್ಪು ರಸ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತು ಹುಳು - ಪುದಿನ ಎಲೆ ೫-೬ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪರಂಗಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ, ಸೇಬು ತುರಿದ ರಸ, ಸುಟ್ಟ ಮೂರು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ.

ಬೇದಿ ಆಮಶಂಕೆ - ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ದಾಳಿಂಬೆ ಬೀಜ ಸಮೇತ, ಹುರಳಿಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರ್, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ + ಜೇನು ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್, ಬೇಲದಹಣ್ಣು + ಮಜ್ಜಿಗೆ ೧ ಕಪ್ಪು, ಸೇಬು.

ಮೂರ್ಛೆರೋಗ Fits - ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು

ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ (Memory) - ಮಾವಿನಹಣ್ಣಿನ ರಸ- ಹಾಲು, ಅಗಸೆ ಸೊಪ್ಪು, ಹುರಿದ ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ + ಜೇನುತುಪ್ಪ.

ಕಾಮಾಲೆ Jaundice - ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸ + ಮಜ್ಜಿಗೆ + ಉಪ್ಪು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಸಾರು, ಚಕ್ಕೊತನೆ ಸೊಪ್ಪು ಸಾರು. ಅನಾನಸ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ನೆನೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕಾಮಾಲೆಗೆ-ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ ಹಾಗೂ ಜೇನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಯಕೃತಿ ವ್ಯಾಧಿ Liver - ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ಚಕ್ಕೊತ್ತನೆ ಸೊಪ್ಪು, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ, ದಾಳಿಂಬೆ ರಸ, ನಿಂಬೆರಸ + ಜೇನು + ಜೀರಿಗೆ, ಬೇಲದ ಹಣ್ಣು + ಸಕ್ಕರೆ + ಸೇಬು ಹಣ್ಣು.

ರಕ್ತ ಹೀನತೆ (Anemia) - ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ + ಉಪ್ಪು + ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ (ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಅವರೆಕಾಳು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ನೇರಳೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ + ಎಲೆ ಕಷಾಯ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ರಸ + ಜೇನು ೧ ಟೀ ಸ್ಪೂನು. ಸಪೋಟ, ಅವರೆಕಾಯಿ, ನೀಲಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ - ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಹೂ ಕೋಸು + ಸೈಂದ್ರಲವಣ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಗಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಹೊನೆಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪು (ಪೂನಾಂಕಣ್ಣಿ), ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು ಪಲ್ಯ ಸಾರು, ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು + ಜೇನು. ನೇರಳೇ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ + ಎಲೆಕಷಾಯ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು + ಮಜ್ಜಿಗೆ ರಾತ್ರಿ.

ಮಲಬದ್ಧತೆ - ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು, ಟೊಮೊಟೋ ಜ್ಯೂಸ್ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಪಲ್ಯ, ಹುರಳಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ, ಹಸಿ ಟೊಮೊಟೊ, ಸೀಬೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಅಂಜೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಒಣ ಅಂಜೂರ, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಬಾಳೆ, ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆ.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ - ಅನಾನಸ್ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮೂಲಂಗಿ + ಉಪ್ಪು + ಕಾಳು.

ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ - ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳು, ಹುರಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ದಾಳಿಂಬೆರಸ + ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು + ಜೇನುತುಪ್ಪ ಹಾಲು, ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪು ಪಲ್ಯ. ಹಲಸಿನ ತೊಳೆ + ಜೇನು + ಬಾಳೆ ರಸಾಯನ, ನೀಲಿದ್ರಾಕ್ಷಿ ರಸ, ಸೀಡ್‌ಲೆಸ್ ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

ಮೂತ್ರವ್ಯಾಧಿ - ಅಲಸಂದೆ ಕಾಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರು ಒಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ರಸ + ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ, ಟೊಮೊಟೊ ರಸ, ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ. ಕಿರುತಸಾಲೆ ಸೊಪ್ಪು, ಚಕ್ಕೊತನೆ ಸೊಪ್ಪು, ಎಲೆಕೋಸು + ಜೇನು, ಮೂಲಂಗಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸಾಂಬಾರು, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಹಸಿ, ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಸಿರು ಬೀಜ ರಹಿತ ದ್ರಾಕ್ಷಿ.

ಪುರುಷ ವೀರ್ಯ ವೃದ್ಧಿ - ಅಲಸಂದೆ ಹಸಿಕಾಳು.

ಅಸ್ತಮಾ - ಸುವರ್ಣ ಗೆಡ್ಡೆ.

ಕೆಮ್ಮು - ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಬೇಲಹಣ್ಣು ಬೆಲ್ಲ, ಸುವರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ರಸ + ಜೇನು. ದೊಡ್ಡ ಗೋಣಿ ಸೊಪ್ಪು, ಚಪ್ಪರದ ಅವರೆಕಾಯಿ.

ಜ್ವರ ಕೆಮ್ಮು - ಅಗಸೆ ಹೂವು + ಜೇನುತುಪ್ಪ ಕಷಾಯ, ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಕಷಾಯ, ಬೇಯಿಸಿದ ಅವರೆಕಾಳು - ಕಫಕ್ಕೆ.

ಹೆಂಗಸರ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ Menorrhagia - ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು.

ಋತುಸ್ರಾವ ಕಡಿಮೆ Oligomenorrhoea - ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪುರಸ, ಗೆಣಿಕೆ ಸೊಪ್ಪು.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು - ದಂಟು ಸೊಪ್ಪು ರಸ + ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಅವರೆಕಾಳು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಿ, ಹೊನೆಗೊನೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ, ಸಾರು, ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸಾರು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ಪಲ್ಯ, ದೋರು ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ Diabetes - ನವಿಲು ಕೋಸು, ಮೆಂತ್ಯೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ, ತುಪ್ಪದ ಹೀರೆಕಾಯಿ, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಹುರಳಿಕಾಯಿ ಪಲ್ಯ ಸಾರು, ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು ೫-೬ ಎಲೆ ಹಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು, ಹಸಿ ಅವರೆ ಕಾಳು ಪಲ್ಯ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ರಸ, ಪಡವಲಕಾಯಿ.

ಬೊಜ್ಜು - ನವಿಲು ಕೋಸು, ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು ಚಟ್ನಿ (೫-೬ ತಿಂಗಳು)

ಒಸಡುಗಳ ರಕ್ತಸ್ರಾವ Pyorrhoea - ಹಸಿ ಟೊಮೋಟೊ, ಪುದಿನ ಎಲೆ ೫-೬ ಊಟ ಆದಮೇಲೆ, ಗೋರಿಕಾಯಿ, ಹಸಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಪಡವಲ ಕಾಯಿ.

ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ Loss of appetite - ಪುದೀನ ಚಟ್ನಿ, ಬಸಳೇ ಸೊಪ್ಪು ಸಾರು.

ಅಜೀರ್ಣ Indigestion - ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ಒಣಗಿದ ಚಟ್ನಿಪುಡಿ, ಕರಿಬೇವು ಹಸಿ ಎಲೆ, ನಿಂಬೆ ರಸ.

ವಾತ ರೋಗ - ಸಬ್ಬಸ್ಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಸಾರು ಪಲ್ಯ.

ಮೋತಿ ಬಿಂದು Cataract Prevention - ಕರಿಬೇವು ಸೊಪ್ಪು

ಸುಖ ಹೆರಿಗೆ Safe Delivery - ನಿಂಬೆ ರಸ ದಿನ ನಿತ್ಯ.

ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಣೆ - ಹೂಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಹಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಬೂದುಕುಂಬಳ ಕಾಯಿ, ಸೀಮೆ ಬದನೆಕಾಯಿ.

ಅನುಬಂಧ-೧೦

ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಪುನಃ ಪುನಃ ಬರುವ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುವ ರೋಗ ನಿವಾರಕ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದ ಭಾರತ ದೇಶದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಈಗ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಗುಳಿಗೆಗಳು ಲಭ್ಯ. ಆಧುನಿಕ ನಾನಾ ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಮನೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಮರೆತಂದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವೆಚ್ಚ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ಗಿಡ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ದಿನ ನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗ ಅನುಭವದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

೧. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

೧) ಆಮ್ಲರಸ (Amlaujuice), (೨) ವಿಲ್ವರಸ (Vilvapatre juice), ೩) ವಸಾಕರಸ (Vasaka Syrup), ೪) ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (Bramhi), ೫) ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (Nelli), ಹೂ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿ, ೬) ಮೆಂತ್ಯ ಎಲೆ ರಸ (Menthi fenugreek), ೭) ದಾಸವಾಳ ಹೂ ಪುಡಿ (Habiscus Flowers Powder), ೮) ಅಡುಸೋಗೆ (Vasaka) ಎಲೆ, ಹೂ, ಹಣ್ಣು, ಬೇರು, ೯) ತುಳಸಿ (Basil), ೧೦) ಅಂತಮೂಲ (Indian Ipicac) ಎಲೆಬೇರು.

೨. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲು, ಆಯುರ್ವೃದ್ಧಿಗೆ, ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಲು, ದೇಹದ ನವ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ, ಸಿಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

೧) ಅಶ್ವಗಂಧ ರಸ (Aswagandha/Amikkira gadde), ೨) ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (Brahmi), ೩) ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ (Nelli), ೪) ಶತವರಿ (Shatavari), ೫) ಅಮೃತವಲ್ಲಿ (Amrutha Valli)

೩. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಋತುಚಕ್ರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳು ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು

೧) ಊಶ್ಬರಸ (Ushba juice), ೨) ತಾವರೆ ಬೇರಿನ ಪುಡಿ (Lotus root powder), ೩) ತುಳಸಿ (Basil), ೪) ಅಸೋಖ ಚಕ್ಕೆ (Asoka Bark)

೪. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ - ೧) ಊಶ್ಬರಸ (Ushba juice), ೨) ಬೇಲ್ ಹಣ್ಣು (Bele Fruit), ೩) ತಂಡ್ರಿಕಾಯಿ (Thandrikai), ೪) ತಾವರೆ ಬೇರು (Lotus root power), ೫) ಶತವರಿ (Shatavari), ೬) ಮೆಂತ್ಯ (Fenugreek), ೭) ಕಡು ಗುರೋಹಿಣಿ (Katuta).

೫. ಮೂತ್ರಕಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ೧) ಊಶ್ಬರಸ (Ushba juice), ೨) ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (Ushba juice), ೩) ತಂಡ್ರಿಕಾಯಿ (Thandrikai), ೪) ಸುಗಂಧ ಪಾಲದ ಗಿಡದ ಬೇರು (Roots of Nannari), ೪) ತುಳಸಿ (Basil), ೫) ನೆಗಲು ಎಲೆ (Small caltrops leavels), ೬) ನೀರು ಗೊಬ್ಬಿ ಗಿಡ (Kokilaksha).

೬. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಬೇದಿ, ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು-

೧) ವಿಲ್ವರಸ (Vilva juice), ೨) ಜೇನು ಮತ್ತು ಬೇಲ್ ಹಣ್ಣು ಮಿಶ್ರಣ (Honey Bael Fruit mix), ೩) ಬೇಲ್ ಎಲೆಗಳ ರಸ (Bael juice), ೪) ಸುಗಂಧ ಪಾಲದ ಗಿಡ (Nannari), ೫) ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (Nelli), ೬) ಶತವರಿ (Shatavari), ೭) ಅಮೃತವಲ್ಲಿ (Amrtha Valli), ೮) ಮೆಂತ್ಯ (Menthi/Fenu Greek), ೯) ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು (Bermuda Grass/Dhurva), ೧೦) ಜಟಿಕಾಯಿ (Nutmeg), ೧೧) ಅಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪುರಸ (Malabarnut), ೧೨) ತುಳಸಿ ಎಲೆ (Basil), ೧೩) ನೆಲ ಉಸಿರಿ (Nelli/Bhumi Amalaki), ೧೪) ಜಟಮಂಸಿಬೇರು (Jatamansi Rhizone).

೭. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ

೧) ವಿವೇಹ ರಸ (Viveha juice), ೨) ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (Bramhi), ಒಂದೆಲಗ ೩) ಅಶ್ವಗಂಧ (Aswagandha).

೮. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್

೧) ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿ (Amalaka/Nelli) ಮತ್ತು ಅರಿಸಿನ ಪುಡಿ (Turmeric), ೨) ಶತವರಿ (Shatavari), ೩) ನೇರಳೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ / ಚಕ್ಕೆಯ ಪುಡಿ (Jamoon Black plumbseeds powder and bark powder), ೪) ಸಣ್ಣ ಗೆರೆಸೆ ಹಂಬು (Mesha Shring), ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕೊಂಬಿನ ರಸ, ೫) ಅಮೃತವಲ್ಲಿ ಬೇರಿನಪುಡಿ (Amrutha Valli), ೬) ಮೆಂತ್ಯ (Fenugreek), ೭) ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು (Bermuda Grass), ೮) ದಾಸವಾಳದ ಹೂ ಪುಡಿ (Habiscus Flower).

೯. ರಕ್ತದ ಏರೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ

೧. ಅಶ್ವಗಂಧ (Aswagandha)

೨. ಸುಗಂಧ ಪಾಲದ ಗಿಡದಬೇರು (Nannari Root)

೩. ತಾವರೆ (Lotus)

೪. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (Nelli)

೫. ಸಣ್ಣ ಗೆರಸಿ ಹಂಬು (Mesha Shring) ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕೊಂಬಿನ ರಸ

೬. ಮೆಂತ್ಯ (Fenugreek)

೭. ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು ರಸ (Bermuda Grass)

೮. ದಾಸವಾಳ ಹೂ ಪುಡಿ (Powdered Habiscus Flowers)

೯. ಜಟ ಮಂಸಿ (Indian Spiken Yard) ರಸ

೧೦. ಕೀಲವಾಯು / ಸಂಧಿವಾತ (Arthritis)

೧) ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (Brahmi), ೨) ಅಶ್ವಗಂಧ (Aswagandha), ೩) ಜಟಿಕಾಯಿ (Nutmeg) + ಬೆಣ್ಣೆ (Butter), ೪) ಅಡುಸೋಗೆ ಸೊಪ್ಪು (Vasaka leaves bandage), ೫) ಅಂತಮೂಲ (Indian Ipicac).

೧೧. ಚರ್ಮರೋಗಗಳು

೧) ಒಂದೆಲಗ / ಬ್ರಾಹ್ಮಿ (Brahmi), ೨) ತಂಡ್ರಿ ಕಾಯಿ (Thandrikai), ೩) ಸುಗಂಧ ಪಾಲದ ಗಿಡದ ಬೇರು (Nannari Root), ೪) ಅಮೃತವಲ್ಲಿ (Amrutha Valli).

೧೨. ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ

೧)ಶತವರಿ (Shatavari), ೨) ಅಶ್ವಗಂಧ (Aswagandha), ೩) ತುಳಸಿ ಎಲೆ (Basil).

೧೩. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ (Stress)

೧. ಅಶ್ವಗಂಧ (Aswagandha)

೨. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (Nelli)

೩. ಅಮೃತವಲ್ಲಿ (Amrutha Valli)

೧೪. ಲಿವರ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು (Liver Diseases)

ಕಾಮಾಲೆ, ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನುಳ್ಳುವ್ವ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆ ಆಹಾರಗಳ ಪಟ್ಟಿ:

೧) ಬೇಲ್ ರಸ (Bael juice), ೨) ತಾವರೆ ಹೂ (Lotus petals), ೩) ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ (Nelli), ೪) ನೆಲ ಉಸಿರಿ (Bhumi Amalaki), ೫) ನೆಲ ಉಸುರಿಬೇರು (Bhumi Amalaki Root), ೬) ನಿಲಬೇವು (Bhunimba), ೭) ಹರವನ ಬೇರು ಪರವಾಲದ ಮರ (Indian Coral Tree) ಚಕ್ಕೆ/ಎಲೆ, ೮) ಗಲಗಾರ (Bhringaraja).

ಅನುಬಂಧ-೧೧

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸರಳ ಗೃಹ ಪರಿಹಾರಗಳು

೧. ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಡಿಸುವ ನೆಗಡಿ (Common Cold)

ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಅರಿಶಿನಪುಡಿ ಹಾಗೂ ಎರಡು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸೋರುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು; ಐದು ನಿಮಿಷ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿ, ನಂತರ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಕಾಯಲ್ ಸ್ಟೌವ ಮುಂದೆ ಬಿಸಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ, ತಲೆಗೆ ಒಂದು ಟವೆಲ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ೫-೧೦ ನಿಮಿಷ ಹಬೆ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ, ತಕ್ಷಣ ನೆಗಡಿ ನಾಶವಾಗುವುದು. ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಶ್ರೀ ತುಳಸಿಯಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಕೃಷ್ಣ ತುಳಸಿಯಾಗಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ಚಮಚ ಇದರ ರಸಕ್ಕೆ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಲವಂಗ ಮತ್ತು ಒಂದು ಹಿಡಿ ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಮೂರು ಲೋಟ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಆರಿದ ಆ ನೀರನ್ನು ಶೋಧಿಸಬೇಕು. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನೆಗಡಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕೂ ಹಿತಕರ. ತುಳಸಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕರ್ಪೂರಕ್ಕೆ ಹೋಲುವ ತೈಲಾಂಶವು ಮತ್ತು ಲವಂಗದ ರಸವು ಕ್ರಿಮಿಹರಣವಾದುದರಿಂದ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ನೋವು ನಾಶವಾಗುವುವು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುವು.

"ಮೂಗಿರುವವರೆಗೂ ನೆಗಡಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ" ಎಂಬುದು ನಾಣ್ನುಡಿ. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾದ ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಕೆಲವು ಗಿಡಗಳ-ಹೂಗಳ ಪರಾಗಗಳು-ನೆಗಡಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ, ನೆಗಡಿ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಒಗ್ಗದಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಲರ್ಜಿ ತಡೆಯಬಹುದು.

೨. ಆಗಾಗ ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು

ಸೋಂಕು, ಧೂಳು, ಹೊಗೆ ಕೆಲವು ಹೂಗಳ ಪರಾಗಗಳು—ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು. ಗಂಟಲ ಕೆರೆತ, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಕೆಮ್ಮಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಅತಿ ಮಧುರದ (ಜೇಷ್ಠ ಮಧು) ಅರ್ಧ ಚಮಚದಷ್ಟು ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಒಣ ಕೆಮ್ಮಿದ್ದರೆ ಇದೇ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನೆಲ್ಲಿ ಚೆಟ್ಟನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಚಮಚ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ವೇಳೆ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ವೃದ್ಧರ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ದೂರವಾಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಚಮಚ ತುಳಸಿರಸ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಿಸುವುದು.

ಮುಂಜಾನೆ ಶುದ್ಧಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿಹಾರ ೩೦ ನಿಮಿಷ ಮಾಡಿದರೆ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುವ ನೆಗಡಿ-ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ ಆಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

೩. ಅರುಚಿರೋಗ

ರುಚಿಯೇ ತಿಳಿಯದ, ಗಮಗಮಿಸುವ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳು ತಮ್ಮ ಮುಂದೆಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಅದರ ರುಚಿ ಸವಿಯದೆ, ಕಾಟಾಚಾರಕ್ಕೆ ತಿನ್ನುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರುಚಿರೋಗ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳುಂಟು.

೧. ಪದೇ ಪದೇ ಕುಡಿಯುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿದ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕೋ ಕೋಲ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ತೇಗು, ಅಜೀರ್ಣ ಮುಂತಾದವು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಅರುಚಿಯು ತೋರುತ್ತದೆ.

೨. ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಅತಿ ಖಾರ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ತಿಂಡಿ ತಿನಸುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಎದೆ ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು-ಉರಿ, ಬಾಯಿ ಕಹಿ, ಹುಳಿ ರುಚಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

೩. ಸೀನು, ನೆಗಡಿ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು, ತಲೆ ಭಾರ ಮುಂತಾದ ಕಫದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ರುಚಿಯು ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

೪. ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಕಹಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಸ್ವಾದ ಗೋಚರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅರುಚಿ ರೋಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವೇದ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

೫. ಅತಿಯಾದ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಚಿಂತೆಗಳಿಂದಲೂ ಅರುಚಿರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ—ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ವಾಕರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ಮೈಭಾರ, ತಲೆಭಾರ ಮತ್ತು ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರು ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ, ತೇಗು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಬೇದಿಯು ಕಾಣಬಹುದು.

ಅರುಚಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇವೆ.

೧. ಹೆಚ್ಚು ಖಾರ, ಹುಳಿ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೨. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಡಬೇಕು.

೩. ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಕೋಕೊ ಕೋಲ ಮುಂತಾದ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

೪. ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ರಸ ಒಂದು ಚಮಚ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಒಂದು ಚಮಚ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ೨-೩ ಸಲ ದಿನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ.

೫. ಜೀರಿಗೆ ೧/೨ ಚಮಚ ಮತ್ತು ೧/೨ ಚಮಚ ದನಿಯ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ೧/೨ ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ವೇಳೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೬. ಜೇಷ್ಠ ಮಧು ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಾಲು ಲೋಟ ಹಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೭. ಅರ್ಧ ದಿನ ಉಪವಾಸ ಸೂಕ್ತ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಉಪಯುಕ್ತ.

೮. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

೯. ನಿಧಾನವಾಗಿ ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

೧೦. ಸೂಕ್ತ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಮನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೧. ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಸಾಸಿವೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೧೨. ಅರ್ಧ ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೪. ಅತಿಸಾರ (Diarrhoea)

ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ಬೇದಿಯಲ್ಲಿ ಸರಳ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು.

ಎರಡು ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಸೇವಿಸಲು ಬೇದಿ ನಿಲ್ಲುವುದು.

ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಮೆಂತ್ಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೫. ಜ್ವರ (Fever)

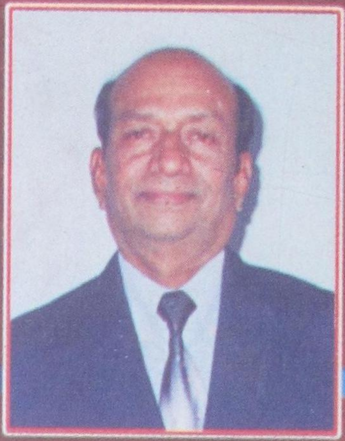
ನಾಲ್ಕು ಚಮಚ ದನಿಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ, ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

೬. ಮಲಬದ್ಧತೆ

* ಪೈನಾಪಲ್ ರಸವನ್ನು ದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು

* ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು

* ಇಸಬೇಗೋಲ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆಂಬುದು ಮನುಜನಿಗೆ ಎರಡನೆಯ ಬಾಲ್ಯವಿದ್ದಂತೆ. ಆದರೆ, ಈ ಎರಡನೆಯ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುವ ಪೋಷಿಸುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಜನಿಗೆ ಮಗು ತಂದೆ ಎಂಬಂತೆ ಮಕ್ಕಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಪಾಲನೆ ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಕರ್ತವ್ಯ. ಆದರೂ ಜೀವನಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲದ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟು ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ವಿಘಟನೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕೂಡುಕುಟುಂಬ ಪದ್ಧತಿ ಛಿದ್ರೀಕರಣಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯವೂ ಅವರಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೆ, ಅವರ ಬದುಕು ದಾರುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಿನ್ನೆಲೆಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡಾಗ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಾ. ವೆಂಕಟರಾಮಗುಪ್ತರು ಬರೆದಿರುವ **'ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ'** ಎಂಬ ಈ ಕೃತಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದ ಪುಸ್ತಕ.

ಪ್ರೊ. ಎಸ್.ಜಿ. ಸಿದ್ಧರಾಮಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಬೆಂಗಳೂರು

ISBN 81-7713-081-1